

Přijďte shodit nějaký ten centáček :)

Dvuměsíční kurz

TVAROVÁNÍ POSTAVY

Co mě čeká :

- přednáška /cca 90min/ na téma „Jak pálit a neukládat“ (diety a jojo efekt, kortizol král stresu, hormony i dědičnost a jak na to:))
- ukázka nejefektivnějších cviků na problematické partie ženského těla
- tepová frekvence a jak s ní pracovat
- **9 lekcí !!!** intenzivních intervalových tréninků jako jsou kruhový trénink, Tabata či HIIT trénink
- jak se správně stravovat i nějaký ten recept
- parta nadšenců a povzbuzení
- slosování „účastníků zájezdu, :):):) o ceny

Začínáme v neděli 8.10.2017 v 14h přednáškou a dalších 9 tréninků bude každý pátek od 18:30h.

V ceně kurzu je nejen přednáška, 9 lekcí cvičení a výživové doporučení, ale i Carnilife pro efektivní spalování tuků a speciálně namíchané Müsli na výborné ranní snídani.

Kurz je maximálně pro 8 žen !!! a je veden výživovou poradkyní a certifikovanou trenérkou kruhového tréninku L.Strachonovou.

KDE: Fresh studio, Jiráskova 15, Rumburk, www.fresh-studio.cz a přihlášky zasílejte na mail: L.strachonova@fresh-studio.cz nebo na tel.: 773 177 454

CENA: 1590 Kč

V kolektivu to jde líp.

