

Březen

Hubněte s námi... No.3

Spinning a kruhový trénink ve DVOJICI

s Adrianou a Lubošem

Kdy: 3.3.2012 Kde: Quatro fitness V kolik: 9.00-11.00 Cena: jen 180Kč

Instruktoři:

Mgr. Luboš Nevrla – 9.00 – SPINNING

Spinningová hodina zaměřená na spalování tuku, rozvoj kapacity plic a zlepšení kardiovaskulárního systému.

Adriana Wojtovičová – 10.00 – Kruhový trénink ve DVOJICI

Dynamické posilování všech svalových skupin ve DVOJICI.

Komplexní cvičení pro rozvoj fyzické kondice a posílení všech hlavních svalových skupin.

Cvičení s vlastní vahou, TRX, Bosu, Fitball, Medicimbal, činky, žebřík.

Dvojice přidělí trenér, tím pádem Vás čeká spousta zábavy, potu a dřiny.

Určené pro muže a ženy.....

Občerstvení a ochutnávka produktů zajištěna

Rezervace na baru... Rezervace je ZÁVAZNÁ!!!