



**PROBLÉMOVÉ PARTIE**

**INTERVALOVÝ TRÉNINK  
S POSILOVÁNÍM**

**se Sandrou Jandovou**

**ÚTERÝ A PÁTEK V CVČ Měšice**

Lekce jsou zaměřené na **zformování a zeštíhlení celé postavy** po náročných 9 měsících a porodu. Zahřejeme se lehkou choreografií, lehkých intervalovým nebo kruhovým tréninkem.

Zapojíme si s vlastní vahou těla i s pomůckami **na problematické partie**, které je potřeba nejen po těhotenství zpět aktivovat a zpevnit. Celou lekci zakončíme **strečinkem**. Na lekci můžete přijít sama nebo i se svým děťátkem.

**ZACVIČTE SI ZA PŘÍTOMNOSTI SVÝCH DĚTÍ 😊**

**KURZY OD 7.2. 2019 DO 21. 6. 2019**

**ÚTERÝ 11,00 – 12,00 PROBLÉMOVÉ PARTIE**

**KURZOVNÉ: 1 800 Kč / 19 lekcí** (mimo 26. 2. 2019)

**PÁTEK 10,00 – 11,00 INTERVALOVÝ TRÉNINK  
S POSILOVÁNÍM**

**KURZOVNÉ: 1 700 Kč / 18 lekcí** (mimo 1.3. a 19. 4. 2019)

**DOSTAŇTE SE DO KONDICE • VYTVARUJTE SVÉ TĚLO • ZHUBNĚTE • NAČERPEJTE ENERGII**

**UKÁZKOVÁ LEKCE ZDARMA OD 29.1. DO 1.2. 2019**

sandra@strollering.cz 721 865 984 Fb: @BudFITSeSandrou  
www.strollering.cz/o-nas/sandra-jandova

**S A N D R A J A N D O V Á**

instruktorka kondičního posilování, školitelka a lektorka programu Strollering®