



INTERVALOVÝ TRÉNINK

středa 19,00 – 20,00

... S POSILOVÁNÍM

DOSTAŇTE SE DO KONDICE, VYTVARUJTE SVÉ TĚLO!
každou středu 19,00 – 20,00 se Sandrou

INTENZIVNÍ INTERVALOVÝ TRÉNINK S POSILOVÁNÍM PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ

30 min. **vysoce intenzivní intervalový trénink**, který vás dostane do výborné kondice a pomůže vám nejen **spálit tuky**, ale i krásně **vyrýsovat svaly**.

Intervalový trénink je doplněn o posilování na problematické partie jako jsou nohy, paže, hýždě a břicho.

Celá lekce je zakončena důkladným **strečinkem**.

Spalte více tuku, vyrýsujte své svaly a načerpejte **energii** pro další dny!

120 Kč / 60 min. / LEKCE

možnost permanentky 1 000 Kč / 10 LEKČÍ / PERMANENTKA

SANDRA JANDOVÁ

instruktorka kondičního posilování, školitelka a lektorka programu Strollering®

sandra.jandova@gmail.com

+420 721 865 984