

ZŠ NA CHODOVCI

POSILOVÁNÍ, PROTAHOVÁNÍ, KRUHOVÉ TRÉNINKY

Pro všechny co se chtějí hýbat, dospěláky, holky i kluky .

Kde: ZŠ Na Chodovci, malá tělocvična (vchod po schodech z venkovního hřiště)

Kdy: Čtvrtky 19. 00 - 19.55

Cena : 10 lekcí 700,- Kč (pro žáky a zaměstnance ZŠ Na Chodovci)

100,- Kč jednorázové vstupné / hod.

Začínáme : 18.1.2018

Těší se na vás Sylva (informace - [sylva.prechova @ seznam.cz](mailto:sylva.prechova@seznam.cz))



Kruhový trénink pro začátečníky zajišťuje komplexní rozvoj vašeho těla. Prostřednictvím základních cviků se zátěží přiměřenou vašim potřebám si s námi užijete radost z pohybu. Pod vedením zkušené trenérky se naučíte správné provádění jednotlivých cviků, zlepšíte svou svalovou vytrvalost, ale také spálíte přebytečné tuky a zformujete svou postavu. Na kruhový trénink určený pro začátečníky se nikdo nemusí bát přijít! Je ideální cestou pro ty, kteří se sebou konečně chtějí začít něco dělat a dostat se do formy jak fyzicky tak psychicky.

Kardio trénink je koncipován hlavně pro začátečníky a všechny, kteří potřebují spálit přebytečný tuk a zlepšit svoji fyziku. Cvičíte pod vedením zkušeného trenéra pouze se svým tělem. Naučíte se základní cviky, jakou jsou dřep, klik a mnoho dalších. Proto, abyste efektivně spalovali, nepotřebujete žádné speciální nářadí, ale pouze a jen vaše tělo.