

KURZY FITNESS

PRO ŽENY I MUŽE
SKUPINOVĚ 8-10 LIDÍ

BIG ONE
FITNESS

CVIČENÍ VE FITNESS JE IDEÁLNÍ PRO KAŽDOU VĚKOVOU SKUPINU. ZKUSTE TO I VY!

Cíl kurzů:

- hubnutí pod odborným dozorem
- vytvarování postavy
- zpevnování postavy a odbourání celulitidy
- řešení zdravotních problémů (zejména bolesti zad)
- zlepšení kondice a trénovanosti
- osvojení si cvičení před a po porodu
- zdravý životní styl a dobrá kondice

Cena kurzu: 2900,- Kč /10 lekcí/

Do kurzů je možné se přihlásit i mimo stanovené termíny.
Podmínkou je diagnostické vyšetření B1F.



*„Jsme více než fitness,
jsme Vaše Big 1 Fitness.“*

2 - 3 x týdně dle domluvy

1. kurz	od	10. 1. 2012	Út–Čt	18.00–19.00 nebo 19.00–20.00
2. kurz	od	7. 2. 2012	Út–Čt	18.00–19.00 nebo 19.00–20.00
3. kurz	od	8. 3. 2012	Út–Čt	18.00–19.00 nebo 19.00–20.00
4. kurz	od	5. 4. 2012	Út–Čt	18.00–19.00 nebo 19.00–20.00
5. kurz	od	3. 5. 2012	Út–Čt	18.00–19.00 nebo 19.00–20.00
6. kurz	od	5. 6. 2012	Út–Čt	18.00–19.00 nebo 19.00–20.00

Kurzy Vás bude provázet dvojnásobná mistryně světa a mistryně Evropy v kulturistice žen, trenér II. třídy Mgr. Zdenka Tvrdá-Gottvaldová, tel.: 776 829 479.