

LEKCE V SOKOLOVNĚ VRATIMOV

s Lenkou Horákovou



Není to jen o kilech, o které přijdeš, ale o životě, který získáš. Čím silnější budeš, tím lépe se budeš cítit.

Kdo začal, půl díla vykonal. Úspěch není výsledkem samovznícení, zapálit se musíte sami.

Pondělí	18:00 – 19:00		Fitness hodina plná tance a zábavy, zaměřená na spalování tuků a cardio.
Čtvrtek	18:00 – 19:00	 + posilování (30 minut)	Dělená fitness hodina, kde půl hodiny spalujeme při tanci a půl hodiny posilujeme za pomoci vlastního těla bez náčiní.
Neděle	17:00 – 18:00		Intervalový trénink 40/20 pro spalování tuků, při kterém se zvyšuje fyzická i síla zároveň. Tzn. 40 vteřin intenzivně cvičíme a 20 vteřin oddech. Používáme činky, gumičky, overball a těžkou tyč.

Lekce probíhají v sokolovně Vratimov, ulice Sokolská 290/16 (vchod brankou po chodníku až dozadu ke dveřím)

Cena: **90,- Kč** / hodina

Možnost koupě permanentky za zvýhodněné ceny: 10 vstupů **850,- Kč**
20 vstupů **1.700,- Kč**