



FUNKČNÍ TRÉNINK TRX®

ZMĚNA ROZVRHU OD 30.6.2014 (sál SBC, 1.p.)

PONDĚLÍ - 20:30 h

- ✦ posilujeme svaly celého těla

STŘEDA - 20:15 h

- ✦ posilujeme střed těla „core“ a břišní svalstvo

PÁTEK - 19:00 h

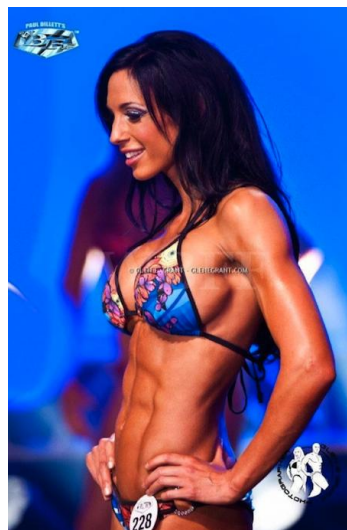
- ✦ krásné nohy a zadek - tvarování

EXKLUZIVNÍ NABÍDKA PRO VÁS:

- ✦ Individuální funkční trénink na míru (max. 1 osoba)
- ✦ Víkendový funkční trénink (min. 3 osoby)

Přihlášky u trenéra: Honza Alexa, tel: 721 445 490, e-mail: jalx@centrum.cz

Cena lekce: 200 Kč/ h, uhradte prosím v hotovosti na recepci SBC. Těším se na Vás!



HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM

STŘED TĚLA „CORE“

Efektivní posílení ochablého svalstva HSS

Maximální posílení břišních svalů

Pro správné držení těla

Proti bolestem zad

TERMÍN: středa: 20:15 h

Permanentka 10 lekcí/ 1.399,-- Kč

Pozn: Platnost pernamenty 3 měsíce od zakoupení.
Možno využít na pondělní trénink „Komplet“ od 20:10 h a
páteční kurz „Zadek a stehna“ od 19:00 h

Přihlášky u trenéra: Honza Alexa, tel: 721 445 490, e-mail: jalx@centrum.cz

Kurzovné (permanentku) uhradíte prosím v hotovosti trenérovi na 1. hodině.



SPECIÁLNÍ KURZ ZAMĚŘENÝ NA **KRÁSNÝ ZADEK A STEHNA**

Rýsování a tvarování zadku a stehen

Posílení ochablého svalstva

Maximální spalování tuku

Vaše pozadí se stane Vaší chloubou!

TERMÍN: pátek 19:00 h

Permanentka 10 lekcí/ 1.399,-- Kč

Pozn: Platnost permanenty 3 měsíce od zakoupení.
Možno využít i na pondělní trénink „Komplet“ od 20:10 h a
středeční kurz „Střed těla“ od 20:45 h

Přihlášky u trenéra: Honza Alexa, tel: 721 445 490, e-mail: jalx@centrum.cz

Kurzovné (permanentku) uhradíte prosím v hotovosti trenérovi na 1. hodině.

PERMANENTKA TRX[®]

10 lekcí za 1.399,- Kč

Platí pro všechny hodiny - pondělí, středa, pátek

(platnost permanentky 3 měsíce, permanentku uhradte prosím trenérovi při 1.hodině)

Info: Honza Alexa – 721 445 490, jalx@centrum.cz