

EXPRESKA - RYCHLĀ A ĀŠĀEINNĀ CVIĀEENĀ

ĀEtrtek, 20 zĀĀ-2012

Ā½eny si Āasto stĀĀují, Ā¾e nemají Āas cviĀit. Nabízíme vám super tĀTMicetiminutový kruhový trénink pro Ā¾eny.

Jedná se o komplexní cviĀební program, který zahrnuje prvky kardiovaskulárního i silového cviĀení zároveň. Posiluje svaly, zpevĀuje tĀlo, zrychluje metabolismus, spaluje tuky a pomáhá ztratit váhu. BĀhem pĀ1 hodiny se v kruhu pĀTMesouváte z jednoho stanoviĀtĀ na druhé a to po tĀTMiceti vteĀTMinách. Trend kruhového tréninku k nám pĀTMišel z USA. EXPRESKA pĀTMináší ĀTMšení. Jedná se o 30minutový kruhový trénink s cviĀebním programem, který probíhá na osmi hydraulických strojích a osmi aerobních stanoviĀtích. BĀhem cviĀební doby se v kruhu pĀTMesouváte z jednoho stanoviĀtĀ na druhé a to po zhruba tĀTMiceti vteĀTMinách. "Zastávky" jsou logicky uspoĀTMádané do kruhu podle toho, zda se procviĀuje spodní nebo horní partie tĀla. BĀhem pouhých 30ti minut rovnomĀrně procviĀíte všechny svalové skupiny. PĀ1hodina je navíc Āas, který si i velmi zaneprázdĀná Ā¾ena mĀĀ¾e do tĀTMikrát týdnĀ investovat do svého zdraví a krásy. MĀĀ¾ete pĀTMijít kdykoliv a bez objednání! Nastoupíte na stanoviĀtĀ a pĀTMesouváte se v kruhu stejným smĀrem jako ostatní. Na lekci nemusíte pospíchat, ani si dĀlat starosti rozpisem lekcí. Vaše cviĀení zaĀíná ve chvíli, kdy pĀTMijdete. To vše pod vedením zkušené trenérky.

Kluby EXPRESKA najdete na 35 místech po celé ĀER! SoutĀĀ¾te s Kudlankou o 3 poukázky na mĀsíc cviĀení klubu EXPRESKA v ĀER v hodnotĀ 1290 KĀ (600 KĀ jednorázové zápisné, 690 KĀ mĀsíĀní plán). soutĀĀ¾ probíhá od záĀTMí 2012 vĀetnĀ o o o SOUTĀŠĀ½NĀ OTĀZKA: V souĀasnosti probíhá ve všech klubech EXPRESKA akce:
 a) ruĀník jako dárek
 b) welcome drink zdarma
 c) trénink zdarma

Všechny potĀTMebné informace naleznete na www.expreska.cz. své odpovĀdi odesílejte na adresu: redakce zavinĀĀ kudlanka.cz