

# EXPRESKA - RYCHLÁ A ŠŤEINNÁ CVIČENÁ

Čtvrtek, 20. září 2012

Ženy si často stávají, že nemají čas cvičit. Nabízíme vám super 15minutový kruhový trénink pro ženy.

Jedná se o komplexní cvičební program, který zahrnuje prvky kardiovaskulárního i silového cvičení zároveň. Posiluje svaly, zpevňuje tělo, zrychluje metabolismus, spaluje tuky a pomáhá ztratit váhu. Během 1 hodiny se v kruhu přesouváte z jednoho stanoviště na druhé a to po 15 minut vteřinách. Trend kruhového tréninku k nám přišel z USA. EXPRESKA představuje cvičební program, který probíhá na osmi hydraulických strojích a osmi aerobních stanovištích. Během cvičební doby se v kruhu přesouváte z jednoho stanoviště na druhé a to po zhruba 15 minut vteřinách. "Zastávky" jsou logicky uspořádané do kruhu podle toho, zda se procvičuje spodní nebo horní partie těla. Během pouhých 30ti minut rovnoměrně procvičíte všechny svalové skupiny. Půlhodina je navíc čas, který si i velmi zaneprázděná žena může dovézt 1krát týdně investovat do svého zdraví a krásy. Můžete přijít kdykoliv a bez objednání! Nastoupíte na stanoviště a přesouváte se v kruhu stejným směrem jako ostatní. Na lekci nemusíte pospíchat, ani si dělat starosti rozpisem lekcí. Vaše cvičení začíná ve chvíli, kdy přijdete. To pod vedením zkušené trenérky.

Kluby EXPRESKA najdete na 35 místech po celé ČR! Soutěžte s Kudlankou o 3 poukázky na měsíc cvičení klubu EXPRESKA v ČR v hodnotě 1290 Kč (600 Kč jednorázové zápisné, 690 Kč měsíční plán). soutěž probíhá od září 2012 včetně o o SOUTAŽNÍ OTÁZKA: V současnosti probíhá ve všech klubech EXPRESKA akce:  
 a) ručník jako dárek  
 b) welcome drink zdarma  
 c) trénink zdarma

Všechny potřebné informace naleznete na [www.expreska.cz](http://www.expreska.cz). své odpovědi odesílejte na adresu: redakce zaviná@kudlanka.cz