

# EXPRESKA - VYLOSOVÁNÍ SOUTĚŽE

Čtvrtek, 04. dubna 2012

Máme tu vylosování výherky poukaz do Klubu EXPRESKA - tedy poukaz na měsíční komplexní cvičební program, který zahrnuje prvky kardiovaskulárního i silového cvičení zároveň. V naší republice jsou Kluby EXPRESKY už na pětácti místech, ve kterých si nyní můžete začít. A pokud jste dnes nevyhrály, jděte se tam podívat i tak - program mi napsala jedna "čerstvá" cvičenka:

Mě nejvíc vyhovuje, že mám možnost jít kdykoliv se mi to hodí. U mě vždy byl kámen úrazu donutit se někam jít ve cvičení je super - tím spíš, že tam můžete být jak dlouho chcete - já to plánuju tak, že si dám 5 minut stepper, 5 minut kolo a pak 30 minut tenhle kruhový trénink. Jako skutečnou výhodu ale vidím to, že je to vlastně posilko jen pro do té standardní posilovny právě moc nechodím, protože mi vadí ti chlapi, co tam jsou. :-)). Jinak - už se cítím opravdu líp je to jen po 2,5 týdnech a trochu se mi i rýsují nohy .. Taky jsem do toho upravila jídelníček a myslím, že bude pěkný výsledek vidět. Chodím každý druhý den, taky 5 koleček a pak na zemi posilování bíčička. Držím si tepovku na aerobním sp nemusím u toho dít jako blázen, víc vydržím . Jinak mám pocit, že smysl to má, pokud se to dělá správně a pravidelně. Kdy dostanete trenérku, která vás hlídá, plánuje s vámi přesnou docházku, každý měsíc vám změní váhu, tuk v těle a tak, udělá diagnostiku svalů - je to super. Ně kde asi i k tomu dostanete jídelníček, tady, kde chodím já, jsem ho dostala. Takže já nemám nic, ne jen chválit a vaše doporučení! ILONA

Tě vylosované vítězky, které dostanou výhru - poukázky na měsíční cvičení, v kterémkoliv klubu EXPRESKA v hodnotě 1290 Kč, (600 Kč jednorázové zápisné, 690 Kč měsíční plán): michaela.sourkova zavináč centrum.cz veronika.no zavináč seznam.cz burinska zavináč centrum.cz, prosím o vaši doručovací adresu! , HODNĚŠTÍV; em.p@niela..