

# EXPRESKA - RYCHLĀ A ĀŠŤEINNĀ CVIĀENĀ

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 pĀTMi&scaron;el z USA. EXPRESKA pĀTMiná&scaron;í ĀTM&scaron;ení. 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 rovnomĀřně procviĀíte v&scaron;echny svalové skupiny. PĀ1hodina je navíc Āas, který si i velmi zaneprázdnĀná 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 smĀřem jako ostatní. Na lekci nemusíte pospíchat, ani si dĀlat starosti rozpisem lekcí. Va&scaron;e cviĀení začíná ve chvíli, kdy pĀTMijdete. To v&scaron;e pod vedením zku&scaron;ené trenérky.

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

V&scaron;echny potĀTMebné informace naleznete na [www.expreska.cz](http://www.expreska.cz). své odpovĀdi odesílejte na adresu: redakce zavinĀĀ kudlanka.cz