EXPRESKA - RYCHLÃ‰ A ÃšÄŒINNÃ‰ CVIÄŒENÃ•

ÄŒtvrtek, 20 zÃ¡Å™Ã- 2012

Å½eny si Ä•asto stÄ›Å¾ují, Å¾e nemají Ä•as cviÄ•it. Nabízíme vám super tÅ™icetiminutový kruhový trénink pro Å¾eny.

Jedná se o komplexní cviÄ•ební program, který zahrnuje prvky kardiovaskulárního i silového cviÄ•ení zároveÅˆ. Posiluje svaly, zpevÅˆuje tÄ›lo, zrychluje metabolismus, spaluje tuky a pomáhá ztratit váhu. BÄ›hem pÅ¯l hodiny se v kruhu pÅ™esouváte z jednoho stanovištÄ› na druhé a to po tÅ™iceti vteÅ™inách. Trend kruhového tréninku k nám pÅ™išel z USA. EXPRESKA pÅ™ináší Å™ešení. Jedná se o 30minutový kruhový trénink s cviÄ•ebním programem, který probíhá na osmi hydraulických strojích a osmi aerobních stanovištích. BÄ›hem cviÄ•ební doby se v kruhu pÅ™esouváte z jednoho stanovištÄ› na druhé a to po zhruba tÅ™iceti vteÅ™inách. "Zastávky" jsou logicky uspoÅ™ádané do kruhu podle toho, zda se procviÄ•uje spodní nebo horní partie tÄ›la. BÄ›hem pouhých 30ti minut rovnomÄ›rnÄ› procviÄ•íte všechny svalové skupiny. PÅ¯lhodina je navíc Ä•as, který si i velmi zaneprázdnÄ›ná Å¾ena mÅ¯Å¾e dovolit tÅ™ikrát týdnÄ› investovat do svého zdraví a krásy. MÅ¯Å¾ete pÅ™ijít kdykoliv a bez objednání! Nastoupíte na stanovištÄ› a pÅ™esouváte se v kruhu stejným smÄ›rem jako ostatní. Na lekci nemusíte pospíchat, ani si dÄ›lat starosti s rozpisem lekcí. Vaše cviÄ•ení zaÄ•íná ve chvíli, kdy pÅ™ijdete. To vše pod vedením zkušené trenérky.

Kluby EXPRESKA najdete na 35 místech po celé ÄŒR! SoutÄ›Å¾te s Kudlankou o 3 poukázky na mÄ›síc cviÄení do klubu EXPRESKA v ÄŒR v hodnotÄ› 1290 KÄ• (600 KÄ• jednorázové zápisné, 690 KÄ• mÄ›síÄ•ní plán). soutÄ›Å¾ probíhá od 2. záÅ™í 2012 vÄ•etnÄ› o o o SOUTÄšÅ½NÍ OTÁZKA: V souÄ•asnosti probíhá ve všech klubech EXPRESKA akce:
a) ruÄ•ník jako dárekb) welcome drink zdarma
c) trénink zdarma

Všechny potÅ™ebné informace naleznete na www.expreska.cz. své odpovÄ›di odesílejte na adresu: redakce zavináÄ• kudlanka.cz