EXPRESKA - VYLOSOVÃ•NÃ• SOUTÄšÅ½E

ÄŒtvrtek, 04 Å™Ã-jen 2012

Máme tu vylosování výherkyÅˆ poukazÅ¯ do Klubu EXPRESKA - tedy poukazÅ¯ na mÄ›síÄ•ní komplexní cviÄ•ební program, kt zahrnuje prvky kardiovaskulárního i silového cviÄ•ení zároveÅˆ. V naší republice jsou Kluby EXPRESKY uÅ¾ na pÄ›tatÅ™iceti místech, ve kterých si nyní mÅ¯Å¾ete zacviÄ•it. A pokud jste dnes nevyhrály, jdÄ›te se tam podívat i tak - pÅ™eÄ mi napsala jedna "Ä•erstvá" cviÄ•enka:

MÄ› nejvíc vyhovuje,Å¾e mÅ¯Å¾u pÅ™ijít kdykoliv se mi to hodí. U mÄ› vÅ¾dy byl kámen úrazu donutit se nÄ›kam jít veÄ cviÄ•ení je super - tím spíš, Å¾e tam mÅ¯Å¾ete být jak dlouho chcete - já to plánuju tak, Å¾e si dám 5 minut stepper, 5 minut kolo a pak 30 minut tenhle kruhový trénink. Jako skuteÄ•nou výhodu ale vidím to, Å¾e je to vlastnÄ› posilko jen pro Å do té standardní posilovny právÄ› moc nechodím, protoÅ¾e mi vadí ti chlapi, co tam jsou. :-))). Jinak - uÅ¾ se cítím opravdu líp je to jen po 2,5 týdnech a trochu se mi i rýsují nohy .. Taky jsem do toho upravila jídelníÄ•ek a myslím, Å¾e bude pÄ›kný výsledek vidÄ›t. Chodím kaÅ¾dý druhý den, taky 5 koleÄ•ek a pak na zemi posilování bÅ™icha. DrÅ¾ím si tepovku na aerobním sp nemusím u toho dÅ™ít jako blázen, víc vydrÅ¾ím . Jinak mám pocit, Å¾e smysl to má, pokud se to dÄ›lá správnÄ› a pravidelnÄ KdyÅ¾ dostanete trenérku, která vás hlídá, plánuje s vámi pÅ™esnou docházku, kaÅ¾dý mÄ›síc vám zmÄ›Å™í váhu, tuk v tÄ›l a tak, udÄ›lá diagnostiku svalÅ¯ - je to super. NÄ›kde asi i k tomu dostanete jídelníÄ•ek, tady, kde chodím já, jsem ho dostala. TakÅ¾e já nemÅ¯Å¾u nic, neÅ¾ jen chválit a vÅ™ele doporuÄ•uju! ILONA

TÅˇI VYLOSOVANÉ VÍTäšZKY,KTERÉ DOSTANOU VÝHRU - poukázky na mÄ›síc cviÄ•ení,v kterémkoliv klubu EXPRESKA v hodnotÄ› 1290 KÄ• ,(600 KÄ• jednorázové zápisné, 690 KÄ• mÄ›síÄ•ní plán):,michaela.sourkova zaviná Ä• centrum.czveronika.no zaviná Ä• seznam.czm.burinska zaviná Ä• centrum.cz, prosím o vaši doruÄ•ovací adresu!,,HODNÄš ŠTäšSTÍvšem pÅ™ejed@niela..