

FUNKČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK

Co je kruhový trénink?

Kruhový trénink je dynamické cvičení, které kombinuje sílu a kardio prvky v rychlém sledu. Pomáhá:

- spalovat kalorie a formovat postavu,
- zlepšovat kondici a vytrvalost,
- posilovat svaly celého těla.

Pro koho je vhodné?

Pro všechny ženy, bez ohledu na věk a kondici. Cvičení lze přizpůsobit vašim schopnostem a potřebám. Ideální, pokud chcete zlepšit svou kondici a zároveň se bavit.

Kdy a kde?

- Každé pondělí a středu (od 6.1.2025)
- 18:00 - 19:00
- Tělocvična - Základní škola Šakvice, Hlavní 41, 691 67 Šakvice

Cena:

Permanentka (10 vstupů): 1050 Kč

Kontakt a rezervace:

Telefon: 604 828 473

E-mail: veronika.corriaux@gmail.com

Přijďte si zacvičit, posílit tělo i mysl a užít si příjemnou atmosféru!
Těším se na vás.

