

# KRUHOVÝ TRÉNINK

- ✓ **INTENZIVNÍ SPALOVÁNÍ TUKU**
- ✓ **ZPEVNĚNÍ TĚLA**
- ✓ **PROCVIČENÍ VŠECH SVALOVÝCH SKUPIN**
- ✓ **Používáme: činky, body bary, tonning bally, overbally, expandery, stepy, bosu, TRX, kettlebel....**
- ✓ **BEZ CHOREOGRAFIE – jen cílené posilování jednotlivých partií kombinované s cardio zátěží**
- ✓ **KAŽDÝ CVIČÍ PODLE SVÝCH MOŽNOSTÍ A SVÉHO TEMPA !!!**



**PONDĚLÍ: 19:45 – 20:45 – KAZNĚJOV – „KINO“**

**ÚTERÝ: 19:05 – 20:00 – Horní Bříza - tělocvična ZŠ**



**BLIŽŠÍ INFO: [FitClub.Veronika@seznam.cz](mailto:FitClub.Veronika@seznam.cz); tel. 724 023 632**

**Facebook: Fit Club Veronika [www.fitclubveronika.cz](http://www.fitclubveronika.cz)**