



# SPAL & ZPEVNI TO!!!

## CVIČEBNÍ LEKCE PRO DOKONALÉ TĚLO

**CARDIO část** – pro spalování tuku a zrychlení metabolismu

**POSILOVACÍ část** – pro zpevnění těla

**Všestranné zatížení a důkladné procvičení svalů celého těla**

**Používáme různé náčiní - BOSU, TRX, STEPY a další...**

*Díky variabilitě použití různých pomůcek zatížíme svaly pokaždé jinak, proto tělo rychleji reaguje a výsledky uvidíte i pocítíte velmi brzy 😊*

**PONDĚLÍ: 18:00 – Horní Bříza – BOSU**

**19:45 - Kaznějov Kino – „KRUHÁČ“**

**ÚTERÝ: 19:00 – Horní Bříza – „KRUHÁČ“**

**STŘEDA: 18:00 – Kaznějov ZŠ - STEP**

**ČTVRTEK: 18:00 – Horní Bříza – STEP**

**NEDĚLE: 19:00 - Horní Bříza – STEP**



**Facebook: Fit Club Veronika**

**[www.fitclubveronika.cz](http://www.fitclubveronika.cz)**