

INTERVAL TRAINING

„KRUHÁČ“

- ✓ **INTENZIVNÍ SPALOVÁNÍ TUKU**
- ✓ **ZPEVNĚNÍ TĚLA**
- ✓ **PROCVIČENÍ VŠECH SVALOVÝCH SKUPIN**
- ✓ **používáme činky, body bary, tonning bally, overbally, expandery, stepy, bosu, TRX nebo jen váhu vlastního těla...**
- ✓ **BEZ CHOREOGRAFIE – jen cílené posilování jednotlivých partií kombinované s cardio zátěží**



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

PÁTEK: 18:05 – 19:00 – Kaznějov – tělocvična ZŠ



BLIŽŠÍ INFO: FitClub.Veronika@seznam.cz; tel. 724 023 632

Facebook: Fit Club Veronika www.fitclubveronika.cz