



# 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**

**STŘEDA: 18:00 – HORNÍ BŘÍZA – STEP**

**ČTVRTEK: 18:00 – HORNÍ BŘÍZA – TRX + STEP**

**PÁTEK: 18:00 – KAZNĚJOV**

**Facebook: Fit Club Veronika**

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

