|  |  |
| --- | --- |
| *Nemusíte být fit, abyste se hýbali,**musíte se hýbat, abyste byli fit.*JANa adamováSkupinové lekceosobní trénink**Instruktor fitness** *(Akreditovaný rekvalifikační kurz - trenérská škola FIT Praha*), **Instruktor Funkčního tréninku TRX® a Metody přirozeného pohybu** (*3D Fitness Akademie Praha*), **Instruktor Jumping® fitness** (*Jumping*® *fitness Č. Budějovice*)Tel: 774 122 270, [www.zijeme-pohybem.cz](http://www.zijeme-pohybem.cz) | **Pohybový trénink**Trénujeme pohyb, nejen svaly. Nechte vaše tělo, ať se přirozeně hýbe. Zahoďte jednostrannost a dopřejte mu rozmanitost. pondělí od 18.30────**Kruhový trénink**Silový kondiční trénink pro zlepšení síly, vytrvalosti, držení těla, rovnováhy a flexibility. Se zátěží i vlastní váhou.úterý 17.30 h. a 18.30 h.────**Jumping® fitness**Dynamický a kondiční trénink na Profi fitness trampolíně. Zlepšuje fyzickou kondici a současně šetří klouby. čtvrtek 18.30 h.──── |