|  |  |
| --- | --- |
| *Nemusíte být fit, abyste se hýbali,**musíte se hýbat, abyste byli fit.*JANa adamováSkupinové lekce osobní tréninkTréninky na principu vývojové kineziologie**Instruktor fitness** *(Akreditovaný rekvalifikační kurz - trenérská škola FIT Praha*), **Instruktor Funkčního tréninku TRX®, Metody přirozeného pohybu a Vývojové kineziologie Level 1 a 2 – CORE trénink** (*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**Trénink CORE tak jak ho vymyslela sama příroda. Spojení odstraňování posturálních vad, špatného držení těla a silového tréninku, převážně vlastní váhou. Pomalé a důsledné cvičení, které budete vnímat celým tělem. pondělí a pátek od 18.30 h.────**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.pátek 17.30 h.────**Jumping® fitness**Dynamický a kondiční trénink na Profi fitness trampolíně. Zlepšuje fyzickou kondici a současně šetří klouby. čtvrtek 18.30 h.──── |