

NEW!

srdečně vás zveme na lekce

TABATA

s Petrou

Nudí vás klasický trénink a chtěli byste vyzkoušet něco nového?
Dát svalům pořádný šok? Přijďte si s námi zacvičit TABATU.

- intenzivní a efektivní metoda intervalového tréninku
- aktivace svalstva celého těla
- efektivní spalování tuků i po ukončení tréninku
- zlepšení celkové kondice, vytrvalosti a síly
- jedinečný způsob komplexního formování postavy s využitím váhy vlastního těla a fitness pomůcek

PÁTEK 17.30 - 18.25

17.1. a 24.1.

INF: Mgr.Olga Kunderátová, ☎603329010, info@okfitstudio.cz

 Fit Studio O.K., www.okfitstudio.cz