



## BŘICHO EXPRESS (ex)

Kompletní program pro Vaše tělo. 45 minut aktivní chůze, 10 minut posílení břišních svalů na podložce a 5 minut strečink hlavních svalových skupin.

## ZAČÁTEČNÍCI (z)

Tato lekce je určena všem nadšencům, kteří s H.E.A.T. Programem začínají. Důraz se klade na správné nastavení pásu, techniku chůze a dýchání.

## REDUKCE HMOTNOSTI (@)

Lekce pro redukci hmotnosti mají plynulejší tempo chůze, kdy pomocí měřičů tepové frekvence se snažíme udržet optimální tepovou frekvenci pro spalování tuků.

## STUDENTI (s)

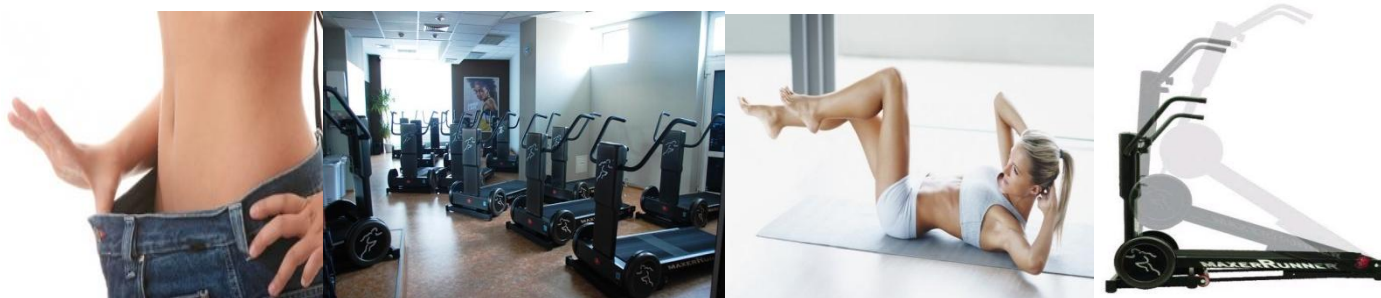
Lekce pod vedením sympatických instruktorů pro všechny studenty a studentky do 26 let za speciální cenu 80,- Kč. (Předložení platného studentského průkazu podmínkou).

## KONDICE (k)

Lekce určená zkušeným, kteří chtějí zlepšovat kondici a pořádně se zapotit. 45min chůze - kondice, tedy vytrvalost, síla, rychlost, obratnost a pohyblivost. Kondiční hodina by nám měla přinést efekt spalovací a posilovací.

## ČINKY

Kompletní program pro Vaše tělo. 45 minut aktivní chůze, 15 minut posilování paží za pomoci využití činek a 5 minut strečink hlavních svalových skupin.



[www.helptobefit.com](http://www.helptobefit.com)  
rezervace na recepci tel.: 587 337 777

