



High Energy Aerobic Training

H.E.A.T. PROGRAM



HELP TO
BE FIT

VYBER SI SVOJI LEKCI!

Lekce s posílením břišních svalů - BŘICHO EXPRESS

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

Lekce pro ZAČÁTEČNÍKY

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.

Lekce pro REDUKCI hmotnosti

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

Zlevněné lekce pro STUDENTY

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



Rezervace - recepce HELP CZ!

587 337 777

www.helptobefit.cz