

Pozor !!! Novinka!!!

Cvičte pod odborným dohľadom osobnej trénerky Zuzky

/tréner I. stupňa v kulturistike, fitness a silovom trojboji/

Čo Vám ponúkam???

Individuálna konzultácia **2,00€** presná analýza zloženia tela metódou DSM-BIA ,prístrojom IN BODY 230:

- podiel a hmotnosť tukového tkaniva v jednotlivých častiach tela
- podiel a hmotnosť svalového tkaniva v jednotlivých častiach tela
- podiel a hmotnosť vody, tukov a svalov v tele
- výpočet BMI,PBF,WHR,BMR
- diagnóza obezity a ďalšie zaujímavé údaje...

Poradenstvo v oblasti stravovania + vypracovanie výživ. programu **5,00 €**

Vypracovanie tréningového programu **15,00€**

Ukážka cvičení/60minút/ **10,00€**-vysvetlenie techniky vykonávania cvikov,, metodiky cvičenia, správneho dýchania, intenzity a filozofie cvičenia

Individuálny tréning/90 min/ **7,00€**

Individuálny tréning pre dve klientky **10,00€ /5€+5€/**

Dohodnite si osobné stretnutie na tel. čísle : 0944 074 583

Spolu to zvládneme!!!