

Od ledna 2016 zahajujeme kurz FULL BODY TRÉNINK s hlídáním dětí



Chtěli byste začít pracovat na svojí postavě a kondici, ale nemáte hlídání pro svoji ratolest?

Pak jsme tu právě pro Vás! Od ledna zahajujeme kurz **Full body trénink s hlídáním dětí**. Vaše ratolest si může zařadit v tělocvičně s dětmi ostatních maminek, za dozoru hlídačky, zatím co vy si budete dávat do těla v posilovně s osobní trenérkou Bárou :)

Kurz se vypisuje vždy na 1 měsíc a lekce budou probíhat každou středu od 8:00 do 9:00.

Cena kurzu je 400Kč. V ceně je 4x FULL BODY TRÉNINK, 4x hlídání jednoho dítěte.

FULL BODY TRENINK: Jedná se o komplexní procvičení celého těla, budování kondice a zpevnění postavy. Naučíte se správnou techniku cvičení na strojích v posilovně, techniku cvičení s činkami. Vše pod vedením fitness trenérky. V posilovně bude vždy jen skupina z kurzu, pro veřejnost je v době cvičení zavřeno.

Hlídání dětiček: Kurz je určen pro věkovou kategorii 1-3 roky. Omezení věkem je z důvodu bezpečnosti.

Počet míst je omezen. Nutné přihlásit se předem. Přihlášky prosím zasílejte na: vlckova@kotlina.cz .



Sportovní areál Kotlina, Havlíčkův Brod, 1.patro – recepce fitness

tel.:569 42 46 46 www.kotlina.cz