



# VALENTÝN VE FUNATIC CLUBU



## VSTUP ZDARMA - V RŮŽOVÉM



**14. 2. 2014**

Máte taky dost těch srdíček, bonboniér a kytiček? Místo tučné večeře při svíčkách si dáme trochu pohybu, místo titěrných oblečků s účelem vypadat sexy nasadíme tepláky a růžové tričko a jdeme do toho! Čekáme na Vás a celou vaši rodinu s otevřenou náručí ☺

**Připravili jsme pro vás:**

Čas	Velký sál	Spinning sál	Program pro děti
9:00	Deep work	Spinning - vytrvalost	Ubrousková technika – srdíčko pro maminku
10:15	Step aerobik	Spinning – intervalový trénink	Zamilované přání

Poprvé vám představíme **Deep Work™**, cvičení, které ovládlo nejen Evropu. DeepWORK™ je dynamický trénink, ve kterém procházíme energetickými fázemi, během kterých střídáme silovou a kondiční zátěž, napětí a uvolnění. Cvičení maximálně zapojuje a protahuje svaly, formuje tělo a současně je to výborný kardio-vaskulární trénink. Cvičení je pro muže i ženy, nepoužívají se žádné pomůcky, cvičí se pouze vahou vlastního těla.

Těšíme se na vás



**PŘIHLÁŠKY na akci na tel. 777 130 512 – stačí SMS, nebo na recepci klubu**

