



NA CO ČEKAT A KDY KDYŽ NE TEĎ? MUŽI NA START

Je název projektu, vytvořený odborníky z třech center : Poradna pro výživu a odvykání kouření, Liga proti rakovině a Pohybové studio Richarda Štěpánka. Tato centra připravila program pro muže, kteří chtějí zredukovat nadváhu, získat nebo zvýšit svoji kondici, posílit svoje zdraví a imunitu a nebo jen chtějí konečně začít něco dělat a do teď jen hledali důvody proč ne. Zdraví máme opravdu jen jedno a je lepší jej udržovat než jej zachraňovat.

Kurz : „MUŽI NA START“ byl vytvořen speciálně pro muže, takže se nemusíte obávat, že by Vás sledovali zvědavé ženské oči. Posilovacím cvičením budeme zpevňovat postavu, na chodících pásech aktivitou K2hiking upevňovat kondici a vytrvalost a na kolech spojíme všechno toto dohromady. Klidně to můžeme nazvat trojbojem a je jen na Vás kdo bude vítězem.

Samozřejmostí je vstupní pohovor s klientem a osobní přístup trenéra. Po dobu kurzu máte možnost se svým trenérem konzultovat případné otázky z oblasti výživy i efektivity tréninku. Věřte, že s každým absolvovaným tréninkem se budete cítit lépe a sebejistěji a budete mít možnost sami sebe poznat zase trochu jinak. Dost slov teď již fakta, začátek kurzu se blíží.

Od 5.10. každé úterý a čtvrtek v 18.30hod
po dobu 11 týdnů tj. 22 lekcí
na adrese RS studio Cejl 72

INFORMACE:

Vše co Vás zajímá o tomto kurzu se dozvíte na tel: 543 134 303, www.onko.cz
608 766 546 , www.rsstudio.cz

Počet míst je omezen a proto pokud opravdu chcete začít tak neváhejte a pojd'te do toho právě teď'. Je lepší v kolektivu stejně motivovaných lidí a s odborníky nežli sám a s počátečními chybami. Do vánoc nám totiž zbývá ještě 22 lekcí. Věřím, že právě pod Vaším stromečkem bude ten dárek nejcennější: Vaše spokojenost a hrdost sami na sebe. Dokázali jste to. Každé úterý a čtvrtek v 18.30 Cejl 72.

Cena kurzu je 1760Kč,-