

VerryFit

aneb cvičo s Verru

>> verryfit.reservanto.cz <<

Jedná se o **skupinové cvičení** kombinující prvky funkčního, kondičního a silového tréninku ve stylu intervalových, kruhových a "CrossFit" tréninků.

~ **Funkční trénink** je komplexní cvičení zapojující co nejvíce svalových skupin naráz. Klade důraz na zapojení hlubokého stabilizačního systému a správné držení těla. Snaží se najít takovou skladbu cviků, která klientům pomůže provádět běžné aktivity s vyšší výkonností a nižším rizikem úrazu.

~ Během **kondičního tréninku** se mimo jiné naučíme správnou techniku běhu a trochu se zapotíme při intervalovém cvičení.

~ A u **silového tréninku** potrápíme naše svaly vyššími vahami - ovšem bez použití strojů, ale za pomoci parťáka, pneumatiky, odporových gum či pytle s pískem 🙄

Cvičení probíhá vždy v **PONDĚLÍ od 19:30** v tělocvičně ZŠ Vysoký Újezd

První lekce ZDARMA, další následující jsou zpoplatněny **150,- Kč** (každá 10. lekce ZDARMA)

!!! Cvičení se koná pouze v minimálním počtu 4 přihlášených !!!

INFORMACE A PŘIHLÁŠKY NA LEKCE:

<http://verryfit.reservanto.cz>

info.verry.fit@gmail.com

www.facebook.com/groups/verryfit/

☎ +420603507421