

ZAPOJTE SE DO PROGRAMU AKTIVNÍ ŽENA 60 +

Ve Fit4Slim Praha Karlín v Sokolovské 67/1 na Karlínském náměstí najdete nový koncept účinného cvičení, založený na kombinaci aerobního pohybu a posilování, probíhající zábavnou formou kruhového tréninku. Je určen všem ženám bez ohledu na věk a tělesnou kondici. Na naše cvičení nepřijdete nikdy pozdě – nemusíte se objednávat, jednoduše přijdete a cvičíte. Instruktorka vás provede první lekcí a během dalších cvičení se vám bude věnovat, pokud si nebudete jistá, zda cvičíte správně.

V programu Aktivní žena 60 + chceme ukázat pozitivní vliv přiměřeného a pravidelného pohybu na naše zdraví a předat zkušenosti našich klientek - zlepšení zdravotního stavu i nálady.

Cvičení na používaných strojích, speciálně uzpůsobených ženskému organismu, lze připodobnit k plavání. Pohyby jsou plynulé, nejsou při nich zatěžovány klouby a díky trvalému podepření beder a lopatek cvičíte bez rizika poškození těla nesprávným držením.

Vlastním cvičením se vytváří zátěž přesně podle zdatnosti cvičící osoby. Nehrozí nebezpečí úrazu z nepřiměřené zátěže.

Tento typ tréninku je tedy ideální i pro osoby se zdravotním omezením (samozřejmě po konzultaci s lékařem).

Do vysokého věku udržuje přirozenou hybnost těla, je účinnou prevencí civilizačních onemocnění a jednoznačně přispívá k dobré psychické pohodě.

Program Aktivní žena 60 + organizuje Fit4Slim Praha Karlín v termínu 1. května až 31. července 2014. Pro cvičení žen, přihlášených do tohoto programu, jsou vyčleněny dny pondělí – středa – pátek, vždy od 9 do 13 hodin.

Testování: v termínu od 14. do 30. dubna 2014, opět ve dnech pondělí – středa – pátek, 9 – 13 h, si k nám můžete přijít nezávazně zacvičit a vyzkoušet si, zda kruhový trénink bude pro vás to pravé.

Co vás v programu Aktivní žena 60 + čeká?

Na začátku s vámi vyplníme krátký dotazník o zdravotním stavu. V prvních lekcích vás zvážíme na bioimpedanční váze a jednoduchým testem ověříme kondici a hybnost těla.

V průběhu tříměsíčního cvičení budete za každou návštěvu dostávat osobní kredity. Za dokončený program a osobní kredity získáte:

1) Poukaz na služby Fit4Slim v hodnotě 500,- Kč za 32 – 28 osobních kreditů

2) Poukaz na služby Fit4Slim v hodnotě 250,- Kč za 26 – 31 osobních kreditů

Na konci programu Aktivní žena 60 + obdrží každá klientka kartu s vyhodnocením osobních výsledků a testů.

Doporučení: chod'te cvičit 3 x týdně alespoň na půl hodiny, trénink si však můžete dle zdatnosti i prodloužit. Pokud z časových důvodů stihnete cvičení jen 2 x do týdne, stále bude trénink účinný. Cvičení jedenkrát do týdne pak bude mít alespoň dobrý vliv na vaši duševní pohodu :-)

Ceník programu Aktivní žena 60 +:

Tříměsíční vstup na kruhový trénink900,- Kč

Jednotlivě placené měsíce345,- Kč

Tyto ceny platí pouze pro účastnice programu Aktivní žena 60 + a v uvedených termínech.

Kontakty:

Fit4Slim Praha Karlín, fitness pro ženy
Sokolovská 67/1
186 00 Praha 8
Metro B, tram 3 a 8, stanice Křižíkova

Informace o programu:

tel. 603 267 712
mail: paha-karlin@fit4slim.cz
www.fit4slim.cz
[facebook.com/paha.karlin](https://www.facebook.com/paha.karlin)