



FITNESS - KICKBOX

SPORT
HALA



SPORT VE MĚSTĚ ...

Sport Hala Stochov

☺ 774 339 449 info 777 828 656 ☺

www.fitness-kickbox.cz

Zdravíme všechny přátele (i nepřátele) sportu!

I my jsme si dali novoroční předsevzetí! Budeme v novinách!

Tak od této chvíle, každý měsíc, v tomto sloupku, ty nejnovější informace a aktualitky z našeho – Vašeho FITKA ☺.

Je únor, krizový měsíc pro všechny, kteří začali v rámci svých novoročních předsevzetí, uzavřených za všeobecného veselí a úšklebků okolostojících, navštěvovat fitcentra a posilovny. Přečtěte si článek „Začínáme cvičit“ na našich stránkách, třeba Vám motivace cvičit vydrží i déle, než avizované (a vědecky doložené) dva měsíce...

Rozpis všech aktivit, které ve FITKU probíhají, najdete na našem webu, facebooku i nástěnce na náměstí (oranžová tabule vedle lékárny ☺)...

Stále a neustále probíhá NÁBOR kluků, chlapů a holek všeho věku na KICKBOX. Tak to přijďte zkusit, vezměte s sebou fotku toho, kdo Vás zrovna nejvíc štve, foto dáme na pytel, zaboucháte, doboucháte a bude líp ☺.

Probíhají soukromé i komerční hodiny kickboxu pro začátečníky i pokročilé pod vedením těch nejlepších trenérů !!!

KICKBOX pro DĚTI je, co se týká mužského pohlaví, vytížen velmi dobře, chybí nám holčičky, které by možná chodily, kdyby se nám nestyděly před klukama... ale i to se dá řešit a tak je možnost hodiny jen pro holky a s trenérkou ☺

POSILOVNA je otevřena každý den, kdo dává přednost tréninku s osobním trenérem, může cvičit dle svých časových možností, nakonec, pokud nechcete chodit do fitka, přijedeme s tréninkem za Vámi klidně domů nebo do kanceláře. Komerční lekce jako kruhové tréninky, kondiční a funkční cvičení, jóga, yogaswings, breakdance, sebeobrana, kondiční kickbox nebo cvičení na TRX je další možností, jak si na 100% zlepšit kardiovaskulární systém, odreagovat se od stresu, zpevnit a zesílit svaly, zlepšit flexibilitu, zdokonalit ovládnutí těla a zformovat postavu, popř. konečně zhubnout (poradíme Vám i s jídelníčkem, takže teď už to prostě vyjde ☺).

Víte, že nespecifikované bolesti zad, krční páteře a hlavy, lze v 90% případů vyřešit jen správným cvičením těch správných svalů? Zdůrazňujeme správných svalů!!! Často slyšíme: „Vždyť cvičím, ale záda mě bolí stejně.“ Jak je to možné? Zahřátí a strečink sice kvůli nedostatku času vynecháte, ale zato si pořádně naložíte. Na posilovací stroje si sednete celí ztuhlí a zborcení, tak jako sedíte celý den na židli nebo v autě, a tak s největší pravděpodobností zatěžujete právě ty svaly, které máte přetížené. Posilovnu občas vystřídáte squashem. Víte sice, že je to jednostranná zátěž, ale vždyť se u něj tak rychle zapotíte! No a v neděli si vyjedete s přáteli na kolo. Povadlé břicho necháte svěřené, a když potřebujete zabrat do kopce, záda přece pomůžou! A výsledek? Neustálé prohlubování svalové nerovnováhy, kdy některé svaly máte zkrácené a přetížené a jiné naopak slabé a uvolněné. Jak tedy na to, aby vaše cvičení bylo funkční a zbavili jste se potíží? Poradte se s námi, naučíme Vás jak na to, abyste se „srovnali“ ☺.

Cvičíme se všemi věkovými kategoriemi, nikdy není pozdě začít a pro každého lze najít správný druh pohybu.

OSOBNÍ TRÉNINK je stále považován za „zbytečný luxus“ a módní záležitost movitých. Opak je ale pravdou - ať už jsou Vaše cíle jakékoliv, pravidelný a kvalitní trénink s dobrým osobním trenérem Vás k Vašemu cíli dovede daleko efektivněji a rychleji - tréninky jsou přizpůsobeny jen Vaším potřebám, cílům, zdravotnímu stavu, věku a kondici. Trenér pro Vás trénink připraví přesně na míru a celou lekci hlídá a koriguje případné nedostatky v provedení cviků. Nedá nám to nepoznamenat, že hodina cvičení Vás určitě vyjde levněji než návštěva lékárny ☺.

Tak, vážení přátelé (i nepřátelé) sportu, TĚŠÍME SE NA VÁS !!!

SPORTU ZDAR, KICKBOXU zvlášť ☺ ☺ ☺

za FITKO



KDO CHCE, HLEDÁ ZPŮSOBY – KDO NECHCE, HLEDÁ DŮVODY.

ZAVOLEJTE – napište - SLEDUJTE náš WEB, FACEBOOK, NÁSTĚNKU