

**Milé dívky a dámy,**

po tolika letech je třeba trochu změny a tak i na přání Vás mnohých již **každou středu nebude cvičení na míčích** ( i když míče samozřejmě využívat budeme 😊), ale **intenzivní intervalový trenink**. Jedná se o cvičení zaměřené na rychlejší a efektivnější spalování tuků. Intervalovým tréninkem docílíte zrychlení vlastního metabolismu za mnohem kratší dobu.**(začneme na 30- ti minutách 😊 😊)** Zrychlení metabolismu má za následek rychlejší spalování tuků a tělo díky tomu stále intenzivně spaluje.

**CO? KDY? KDE?**

**Kruhový trenink pro ženy a dívky 😊 😊** nebo **intervalový trenink** (vždy pošlu všem sms den dva předem, abyste se rozhodly, zda můžete a chcete přijít)

**Každé pondělí od 17.45 – 18.45 hod. (intervalový trenink)**

**nebo**

**17.30 – 18.45 hod. (kruhový trenink)**

**Intervalový trenink**

**Každou středu od 19.00 - 20.00 hod.**

**Cvičíme v „tělocvičně“ Obecního úřadu Vochov!!**

**REZERVACE prosím vždy den předem do 20.00 hodin na tel. č.731 656 294**

**„Nikdy není pozdě začít na sobě pracovat, stačí „chtít“...😊**



**Těším se na Vás**

**Vaše Dian 😊**