

## **CVÍČO S DIANOU ☺**

**ZAČÍNÁME V PONDĚLÍ 12. ZÁŘÍ**

**Milé dívky a dámy...**

Prázdniny jsou za námi a tak se zase pustíme do práce, co říkáte? Čeká nás opět **intenzivní intervalový trenink**. Jedná se o cvičení zaměřené na rychlejší a efektivnější spalování tuků. Intervalovým tréninkem docílíte zrychlení vlastního metabolismu za mnohem kratší dobu. Zrychlení metabolismu má za následek rychlejší spalování tuků a tělo díky tomu stále intenzivně spaluje.

**CO? KDY? KDE?**

### **INTERVALOVÝ TRENINK**

**Každé pondělí od 17.45 – 18.45 hod.**

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

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

**Těším se na známé tváře i nové zájemkyně ☺ ☺ ☺**

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

**Vaše Dian ☺**