

# ***SUPER BODY!***

Lekce je určena pro klienty všech fitness úrovní.

## ***BŘIŠNÍ PEKÁČ + PEVNÝ ZADEK***



### ***ZAHŘÍVAČKA***

- + úvodní prokrvení svalů pro ještě větší efekt tvarování břicha a hýždí.

### ***BŘIŠNÍ PEKÁČ***

- + 3 – 4 cviky na břicho ve 3 sériích vám dají dokonale zabrat. Vyrýsuje vaše břicho k nepoznání.



### ***SUPER ZADEK***

- + cviky na dokonale tvarované hýždě a stehna opět v kombinaci 3 cviků opakovaných ve 3 sériích pro ještě větší účinek.

**ÚTERKY**  
**od 18.30 hod.**

s Markétou Stoklasovou

**Super body** skvělá volba pro tvé tělo **Super body**

3 - 4 cviky řazené za sebou ve 3 sériích pro výraznější účinek!

Výrazné formování těla !

Vhodné pro muže i ženy všech fitness úrovní !