



ZAHAJUJEME NOVÉ CVIČENÍ :

CrossFit - KRUHOVÝ TRÉNINK

CrossFit je zdokonalená metoda **kruhového tréninku**, která pomocí stojek, shybů či angličáků neuvěřitelně zlepší fyzičku a perfektně zpevní tělo výrazně ovlivňuje vytrvalost a zlepšuje funkci kardiovaskulárního systému.

Zvyšuje fyzickou kondici, redukuje hmotnost nebo množství tuku v těle, můžete zhubnout nebo jenom zformovat postavu.

Pod vedením zkušeného trenéra **Michal Marcin**

ZAČÍNÁME 29.1.2013 v 18.hodin

A-fitness, Hornická 1570, Roudnice nad Labem

Více informací na tel. 721933096, 416830509 a na info@a-fitness.cz

www.a-fitness.cz