

VÍCE NEŽ JEN
FITNESS PRO ŽENY

objevte naše služby



NAJDĚTE SI ČAS
SAMA NA SEBE

Nejsme klasická posilovna.
Jsme fitness pro **ženy každého věku**, které se chtějí cítit dobře ve svém těle.
Specializujeme se na **kruhový trénink** a na služby, které cílí na **problematické partie**
a dokáží několikanásobně zvýšit účinek cvičení a rozbourat tukové buňky.

JAK FUNGUJE
KRUHOVÝ TRÉNINK

STANOVIŠTĚ

Kruhový trénink je založen na několika stanovištích **poskládaných do kruhu** tak, aby se po sobě procvičovala vždy jiná partie.

GONG

Na každém stanovišti **cvičíte 30 sekund**. Cvičením vás provází gong, který když uslyšíte, přesunete se o jedno stanoviště dále. Cvičení je zpravidla **bez přestávek**.

OPAKOVÁNÍ

Počet opakování záleží na vaší fyzické zdatnosti. Čím více opakování zvládnete, tím bude trénink intenzivnější. Celý „kruháč“ byste měly **projít 3 - 4 krát**.

VYZKOUŠEJTE **TRÉNINK ZDARMA**

Provedeme vás všemi našimi službami a vy si užijete hodinu zdarma a zjistíte, jak se vám u nás líbí.

rezervujte si svůj čas

TĚŠÍME SE NA VÁS
NA NAŠICH 2 POBOČKÁCH V PRAZE

POBOČKA STODŮLKY



Suchý vršek 2122/33
Praha 5 Stodůlky,
15800



+420 725 881 173

POBOČKA HÁJE



Hviezdoslavova 1600/6
Praha 4 Háje,
14900



+420 770 174 904

PROVOZOVATEL

Fitladyclub s.r.o.
Korunní 2569/108,
101 00, Praha

DOKUMENTY

Obchodní podmínky

KONTAKT

info@fitladyclub.cz