

Ing. Lenka Jebousková

604 898 254

**e-mail: fitline@seznam.cz**

Veverkova 1631/5 – u stadionu Bavlna, Hradec Králové, 3. patro

731 491 914 / 498 500 431, fitline@email.cz, www.fitline.cz

FITLINE® SELFNESS INSTITUT

První SELFNESS INSTITUT v ČR

představuje životní styl zítřka:

rovnováha &harmonie = „kultura těla+mysli+ducha pro každého“

*SELFNESS je víc než wellness. Nestagnujte, selfness Vás aktivizuje a posune dál!*

*Selfness je TRENDY FILOZOFIE obrácená do sebe - zajistí Váš komplexní osobní růst.*

*SELFNESS je Vaše budoucnost se značkou Fitline® nechte zazářit Vaše tělo zevnitř.*

*Fitline® metodiky jsou celostní, náš úhel pohledu je 360° a zaostřeno je na ZDRAVÍ.*

* Fitness lekce pro zdravá záda, hubnutí, kondici
* Nové trendy a aktivity pro děti i dospělé
* Individuální péče - tréninky, diagnostika a poradenství, redukční i zdravotní programy
* Speciální programy - pro seniory, těhulky, miminka, zdravotní cvičení pro děti i dospělé
* Outdoor programy ve Fitline® Fit Park Libčany a Komplexu Elipsa se stezkou zdraví
* Nutripraktika – poradna výživy, tvorba jídelníčků na míru, vyvážené a chutné Fitline® receptury pokrmů pro zdravý dětský jídelníček a hubnutí
* Fyzioterapie - holistické, lymfatické, rehabilitační masáže, kompenzace sportovců
* Wellness procedury – vertikální turbosolárium, masáže relaxační a rekondiční
* Body Care- péče o tělo – zaostřeno na celulitidu, tuky, otoky, strie, detoxikaci, body lifting, neinvazivní mezoterapie na přírodní bázi
* Skin Care- kosmetika a depilace, manikúra
* Redukční kurzy a campy, víkendové akce
* Selfenss učení - filozofie 4D bilance®, modul Self-Rehab, Self-Energy, Self-Slim, Self-Baby

Fitline shop - prodej doplňků výživy, tělové péče a kosmetiky, rehabilitačních pomůcek

www.fitline.cz

www.fitlineelipsa.cz

****

ROZPIS DOSPĚLÍ 11.7.-19.8. 2016

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 11:30 - 12:25 | 15:45 - 16:40 | 17:00 - 17:55 | 18:15 - 19:10 | 19:20 - 20:15 |
| Po |  |  | Pilates REHAB | FBI - Fat Burn INTERVAL | Flowin SLIMMING |
| Út | Pilates  REHAB BALL |  | Body FORM | Body Mix SERIES |  |
| St |  |  | Pilates  REHAB | FBI - Fat Burn INTERVAL | Flowin SLIMMING |
| Čt |  |  | Body FORM | Body Mix  SERIES |  |
| PROGRAMY DOSPĚLÍ Období: 6 týdnů Jednotlivě: 100,-Kč Kredit 10 lekci: 900,-Kč  bez časového omezení | | | 1x týdně | 480,- Kč | 80,- Kč/lekce |
| 2x týdně | 720,-Kč | 60,- Kč/lekce |
| 3x týdně | 720,-Kč | 40,- Kč/lekce |

**Redukčně-kondiční programy FORM &SLIM**



**FLOWIN® SLIMMING** = intenzivní formování postavy a hubnutí, efektivní posílení svalových skupin celého těla, působí zeštíhlení pasu, zpevnění hýždí a nohou (i na opomíjené vnitřní straně stehen), perfektně posiluje břicho.



**"FBI" = Fat Burn INTERVAL** = využívá různých pomůcek a cviků formou kruhového intervalového tréninku, které působí velmi intenzivně. Lekce je doplněna o protahovací cviky pro zeštíhlení postavy. Cvičení zvyšuje vytrvalost, zrychluje metabolismus a umocňuje schopnost těla spalovat více tělesného tuku i po skončení tréninku. **OBLÍBENÝ KRUHÁČ, NOVÝ ZÁSOBNÍK CVIKŮ s NOVÝMI CVIČEBNÍMI POMŮCKAMI V RETRO KRUHOVÉM USPOŘÁDÁNÍ**

**Body Mix SERIES** = **NOVINKA:** kondiční zahřátí 10 min a serie kondičně posilovací. Efektivní redukce tuku a posílení svalových skupin celého těla, efektivně zapojuje střed těla – CORE, zaměřuje se na problémové partie, opticky vyrovnává tělesné dysproporce, zpevňuje hýždě a nohy, perfektně posiluje prsa a ruce. Ojedinělý koncept HUBNUTÍ a FORMOVÁNÍ TĚLA spojením cviků do sérií pro intenzivní zátěž a správný dril při dvojkombinacích pomůcek Kettlebell („trochu jiná“ činka), Fitball (velké balony), Flowin (desky a pady), Overball (polohovací balanční míč), Bar (tyče), Rubber Band (gumy), Roller (válec), Expander.

**Lekce navozuje tzv. burn after affect tedy spalování tuku až po ukončení zátěže.** Intenzivní trénink má tedy vyšší účinnost na spalování tuků a to i přes to, že při samotném cvičení vydáte mnohem méně energie z tukových zásob. **NOVÝ IMPULS DO VAŠÍ CVIČEBNÍ RUTINY**!

**Body FORM**= kondiční cvičení při hudbě, vhodné pro celkové formování postavy, aerobní rozcvička 20 min plus posilování všech svalových skupin s vlastní zátěží, doplněné intenzivnějším protažením dynamickou formou. **VHODNÉ PRO KAŽDÉHO**

**Zdravotně-rehabilitační programy HEALTHY&PRETTY**



**Pilates REHAB**= cvičení, zaměřené na odstranění a prevenci bolestí zad, uvolňování páteře a zkrácených svalů, lekce je vhodná i při zdravotních omezeních, poúrazových stavech, po operacích, cvičení pro zdravé klouby při příjemné hudbě s využitím relaxačních cviků.

**Pilates REHAB BALL**= cvičení, zaměřené na odstranění a prevenci bolestí zad, uvolňování páteře a zkrácených svalů, lekce je vhodná i při zdravotních omezeních, poúrazových stavech, po operacích, cvičení pro zdravé klouby při příjemné hudbě s využitím overballů a fitballů.



*V období 27.6 – 10. 7. 2016 a 20.8 – 4. 9. 2016 zavřeno*

*– z důvodů dovolené. Přejeme Vám taktéž příjemnou dovolenou a spoustu zážitků.*

*Budeme se na Vás znovu těšit v novém období od 5. 9. 2016*

*s novinkami v našem rozvrhu pro děti a dospělé.*

***Dělej, co funguje, investice se vyplatí, když řešení existuje!***

**

VYPALTE TUKY A CELULITIDU

**=NOVINKA=**

**BODY MIX SERIES**

**+**

**INTENSIVE HOT ANTICELULITE OŠETŘENÍ**

***Zaváděcí cena pro -INTENSIVE HOT CARE***

***anticelulitidní a redukční ošetření, progresivní metoda pro aktivaci metabolismu. Redukce objemu a odstranění celulitidy modelační masáží s účinnými látkami, které působí na principu ultrazvuku a radiofrekvence. Upozorňujeme na opravdu pálivý efekt účinných látek. Nevhodné pro těhotné a kojící.***

Doporučení pro maximální efekt: 6 ošetření na 60 minut jako 6 týdenní nebo 14 denní kúra.

**Cena: 4.250,-Kč/6 ošetření Běžná cena: 5.600,-Kč**

***Garantované výsledky Fitline® Institutu:***

* Přinášíme neinvazivní alternativní terapie (bez jehel, přístrojů, chirurgických zákroků apod.) bez vedlejších účinků či dopadů na zdraví
* Používáme pouze přípravky z čistě přírodních materiálů, s vysoce aktivními látkami v účinné koncentraci a formě
* Pro efektivní účinek je zásadní kvalitní diagnostika a stanovení příčiny nerovností, objemu či ochablosti problémových partií
* Vycházíme z naší 20 leté praxe řešení problematiky celulitidy, otoků, strií a kombinujeme ji s nejnovějšími poznatky v oboru
* Využíváme nejefektivnější metody neinvazivní mezoterapie, vycházející z laboratorních výzkumů a klinických studií pro garantované výsledky
* Umíme dosáhnout nejen zlepšení, ale faktického odstranění celulitidy, otoků strií – **ošetření je proces, který jako tělo musí projít fázemi a vývojem**, tj. musí se měnit adekvátně změnám na Vašem těle krok po kroku (od uzlíků a fibrózní celulitidy, přes edémovou, dále pak odstranit otoky a finálně remodelovat, vyhladit, zpevnit)

**Není důležitý věk ani váha, ale jak pečuješ o své tělo a co z něj vyzařuje!**

FITLINE INFOLINKA: 498 500 431

MOBIL: 731 491 914

www.fitline.cz

www.fitlineelipsa.cz