

OUTDOOR KOMPLEX ELIPSA

Libčany 27, 3. Patro

Ing. Lenka Jebousková, IČ 68459131

www.fitline.cz, www.fitlineelipsa.cz



- ✚ Nové trendy a metodiky Fitline pro děti i dospělé, fitness lekce pro zdravá záda, hubnutí a kondici
- ✚ Individuální péče - tréninky, diagnostika a poradenství, redukční i zdravotní
- ✚ Nutripraktika – poradna výživy, tvorba jídelníčků na míru
- ✚ 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
- ✚ Redukční kurzy a campy

ROZPIS CVIČENÍ – období 18.4.-25.6.2023

ÚTERÝ 19:00-19:55 hod	FLOWIN Slimming
STŘEDA 19:00-19:55 hod	PILATES Yoga



Flowin SLIMMING - intenzivní formování postavy, efektivní hubnutí a posílení problémových partií (zeštíhlení pasu, zpevnění hýždí a břicha). Cvičení při hudbě, vhodné pro každého (plynulý pohyb bez doskoků a zatížení kloubů), působí šetrně a komplexně, zvyšuje efektivitu redukce tuku. Ke cvičení se

využívá velké podložky FLOWIN současně s podložkami pod chodidla, kolena, předloktí či ruce.

Lekce je komplexní - spojuje redukci váhy, posílení a protažení vždy v jednom cviku a není zapotřebí kombinovat s jiným cvičením. Revoluce v hubnutí!

PILATES Variace = lekce obměňuje cvičení pilates využitím různých cvičebních pomůcek a doplňuje lekci yogou. Využívá se overballů, válců, flowinů nebo velkých balónů – kdy tyto pomůcky některé cviky zjednodušují a některé ztěžují. Variabilní cvičení má větší fyzioterapeutický dopad. Lekce vhodná pro každého. Zůstává zachována i kombinace prvků pilates a yogy pro vyšší efektivitu zpevnění a protažení, cvičení pro zdravé klouby a posílení hlubokých svalových skupin, eliminuje náročné



jógové pozice a výdrže, nevhodné při některých zdravotních omezeních či po úrazech a učí zapojit střed těla, působí aktivně nejen na fyzické tělo ale i na mysl a psychiku. Variantně s využitím velkých balónů či overballů. **Lekce plní efekt zeštíhlení - formuje tělesné disproporce, svaly zůstávají dlouhé a štíhlé. Celkově harmonizuje a zklidňuje!**

PŘEDPLATNÉ 10 lekcí s rezervací 1x týdně	900,- Kč
PŘEDPLATNÉ 20 lekcí s rezervací 2x týdně	1400,- Kč

Registrace do kurzů, dotazy: fitline@email.cz, tel: 735 179 470

KAPACITA KURZŮ OMEZENA, doporučujeme rezervovat