

Pojďme se hýbat! Pojďme se něco nového dozvědět!

SOBOTA V POHYBU

7. listopadu 2015

9.00 - 11.30hod

BODYSTYLING 9 - 10.30hod

Cvičení na rovnoměrné formování a zpevnění postavy s důrazem na problémové partie - stehna, hýždě a břišní svaly. Účinná kombinace aerobního a posilovacího cvičení. Pro lepší efekt zintenzivněná posilovacími gumičkami, činkami a overballem.

DISKUZNÍ miniFÓRUM 10.30 - 11hod

...Mám či nemám pít mléko? Zalepí mne lepek? Mám kyselý organismus? Jsem out, když nežiji raw? Mohu vůbec mít dostatečné množství živin?...

Také se vám točí hlava z informací ohledně různých stylů výživy?

Pojďme se o pobavit o tématech, která vás zajímají!

Inspirací mi byla konference STOB, kde proti sobě zasedli dva odborníci, žijící a prosazující názory z opačného výživového „konce“. Podíváme se na tyto pro a proti a přidáme i vlastní názory, důvody a zkušenosti. Pokud by nám čas nestačil, můžeme diskutovat dále i po skončení akce.

STREČINK 11 - 11.30hod

Závěrečné protažení, zklidnění a celková relaxace.

Cena: 250 Kč

Místo: KVC Vincent, Opočínská 364, Praha - Vinoř

Přihlášky: **nutná REZERVACE** do čtvrtka 5.11. 2015 buď mailem na adresu janina.habartova@gmail.com nebo na tel: 602840905.

Změna programu vyhrazena. Akce je určena pro skupinu min. 7 osob.

www.primatelo.cz