



HUBNOUT VŽDY NEZNAMENÁ ZHUBNOUT

Kurzy snižování nadváhy s aqua aerobice

Pokud začínáte hubnout každým rokem, každého prvního, každé pondělí a veškeré pokusy končí po několika dnech velkým zklamáním, udělejte letos změnu a přijďte do kolektivu

V kurzech máte možnost:

- změnit svůj životní styl a zredukovat váhu
- vyzkoušet si aqua aerobic pod vedením zkušené instruktorky
- získat pomůcky usnadňující hubnutí
- naučit se sestavit si vhodný jídelníček
- ochutnat potraviny vhodné při hubnutí
- příjemně strávit čas ve společnosti lidí majících stejný cíl

Kurzy trvají 12 týdnů a tvoří je každý týden jedna tříhodinová skupinová lekce / 1 hodina aquaerobicu + 2 hodiny povídání /.

Místo konání: Nymburk (Sportcentrum)

Termín konání: 14.září – 30.listopad

každou středu od 17 do 20 hodin

Cena kurzu: 2300 Kč



Vojenská pojišťovna a pojišťovna Metal Aliance přispívá svým zaměstnancům

KONTAKT: Renata Zápotocká – výživový poradce
www.vyzivovyporadce-hubnuti.cz tel: 775 246 033
Markéta Švíková – instruktorka aqua aerobice
www.aquanymburk.cz tel: 604 957 197

**ZHUBNOUT JE PRO TEBE DRAMA?
S NÁMI NA TO NEJSI SAMA!**



HUBNOUT VŽDY NEZNAMENÁ ZHUBNOUT

Kurzy snižování nadváhy s aqua aerobice

Pokud začínáte hubnout každým rokem, každého prvního, každé pondělí a veškeré pokusy končí po několika dnech velkým zklamáním, udělejte letos změnu a přijďte do kolektivu

V kurzech máte možnost:

- změnit svůj životní styl a zredukovat váhu
- vyzkoušet si aqua aerobic pod vedením zkušené instruktorky
- získat pomůcky usnadňující hubnutí
- naučit se sestavit si vhodný jídelníček
- ochutnat potraviny vhodné při hubnutí
- příjemně strávit čas ve společnosti lidí majících stejný cíl

Kurzy trvají 12 týdnů a tvoří je každý týden jedna tříhodinová skupinová lekce / 1 hodina aquaerobicu + 2 hodiny povídání /.

Místo konání: Nymburk (Sportcentrum)

Termín konání: 14.září – 30.listopad

každou středu od 17 do 20 hodin

Cena kurzu: 2300 Kč



Vojenská pojišťovna a pojišťovna Metal Aliance přispívá svým zaměstnancům

KONTAKT: Renata Zápotocká – výživový poradce
www.vyzivovyporadce-hubnuti.cz tel: 775 246 033
Markéta Švíková – instruktorka aqua aerobice
www.aquanymburk.cz tel: 604 957 197

**ZHUBNOUT JE PRO TEBE DRAMA?
S NÁMI NA TO NEJSI SAMA!**