



**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 / 2 hodiny povídání +1 hodina aquaaerobic /.

**Místo konání: Nymburk (Sportcentrum)**

**Termín konání: 18. ledna – 4. dubna**  
(každou středu od 17. – 20. hodin)

**Cena kurzu: 1400,- Kč**

**Cena aqua aerobiku: 1440,-Kč**



**Vojenská pojišťovna, VZP a pojišťovna Metal Aliance přispívá svým zaměstnancům**

**KONTAKT: Renata Zápotocká – výživový poradce**  
[www.vyzivovyporadce-hubnuti.cz](http://www.vyzivovyporadce-hubnuti.cz) tel: 775 246 033

**Markéta Švíková – instruktorka aqua aerobice**  
[www.aquanymburk.cz](http://www.aquanymburk.cz) tel: 604 957 197

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