



# OD 10.10.2018 TABATA CVIČENÍ!

Jsem kvalifikovaná fitness instruktorka Martina a cvičení se věnuji více jak 10 let. Tabata je náročnější metoda intervalového tréninku, který vám pomůže:

- Vybudovat fyzickou a sílu
- Zlepšit aerobní kondici a dynamiku pohybu

Vhodné pro začátečníky i pokročilé (od 16-ti let), zkrátka pro ty co se nebojí pořádně máknout : - ) V případě dotazů, mě neváhejte kontaktovat.

**TĚŠÍM SE NA VÁS! MARTINA**

**KDY? STŘEDA**

**ČAS: 19:00 – 20:00**

**KDE? SPORTOVNÍ  
HALA SOKOLOVNA  
KYŠICE**

**ADRESA: PRAŽSKÁ 104,  
273 51 KYŠICE**

**CENA: 80,-**

**MARTINA LACIKOVÁ**

+420 737 688 912  
martinal@manala.cz

[www.facebook.com/manalafit](http://www.facebook.com/manalafit)

@manala\_fit