

# !!! NOVINKA !!!

## VE

# SPINNING CENTRU STRATÍLEK



# „SPIN FLEX“



**Posilovací trénink je nezbytnou součástí jakéhokoli kondičního programu a také skvělým doplňkem Spinning programu. Spin Flex je novým formátem lekce, která začíná jízdou na spinneru a poté je pro komplexnost doplněna posilováním.**

**U lekce Spin Flex samotná jízda trvá 35 minut, poté následuje posilování a na závěr nezbytný stretching. Neváhejte a přijďte vyzkoušet ve spinning programu něco nového, netradičního a zároveň účinného, což vede zábavnou formou ke zpevnění vaší postavy.**

**pondělí, středa od 17.00 a čtvrtek od 16.00**

**více info a rezervace +420 724 033 548**