



Čtrnáctý kurz

Hubněte s rozumem.

V kolektivu to zvládnete i Vy!

Vaše kila na naši hlavu!



Mgr. Jitka Valentová

Cvičitelka a kinezioložka

Pod jejím vedením vyzkoušíte různé druhy a formy cvičení, abyste si mohli vybrat pohyb, který vám bude přinášet radost. V rámci kurzu bude provádět skupinovou a individuální terapii na odstranění stresu z nadváhy.



Libuše Svobodová

Registrovaný nutriční terapeut

Naučí vás sestavovat jídelníček tak, abyste se zbavili nadbytečných kilogramů, nepociťovali hlad a přitom se cítili dobře.

Jak ?

Sestavení **individuálního jídelníčku**

Pravidelná **kontrola váhy**

Skupinová **terapie**

Pohyb jako prostředek k redukci váhy

Různé druhy cvičení na **formování postavy**

Sestavení **individuálního cvičebního plánu**

Kdy ?

6. 4. 2012 – 8. 6. 2012

+ 22. 6. a 21. 9. 2012

Vždy v pátek, 15.30 – 18.00

Kde ?

FIT CLUB U Čápa na Lidickém náměstí v Jičíně

“Kilo” za kila

Cena: 2400,-Kč, Záloha: 500,-Kč

Za úspěšné shazování kil vrátíme 3x100,- Kč!

Přihlášky a informace

Tel: **607 617 658**

E-mail: valentova@vh2000.cz

Tel: **604 543 419**

E-mail: libuse.svobodova@gmail.com

Platby na účet: **35-9122690207 / 0100**

Další informace najdete na www.vh2000.cz/vhp