

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA SZKOLENIOWE Z PODSTAW TRENINGU SIŁOWEGO
I KONDYCYJNEGO.
TRENUJ SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE!
W programie:
REDUKCJA WAGI CIAŁA, BUDOWA MASY MIĘŚNIOWEJ, TRENING SIŁOWY
I KONDYCYJNY,
SPALANIE TŁUSZCZU, REGENERACJA, ODŻYWIANIE
Specjalne grupy dla MŁODZIEŻY I KOBIET**

Wszystkie chętne osoby niezależnie od płci i wieku zapraszamy na cykl zajęć szkoleniowych z podstaw metodyki treningu siłowego i kondycyjnego.

Propozycję kierujemy do osób, które chciałyby rozpocząć pracę nad poprawą swojej sprawności, zdrowia i wizerunku, ale nie mają wiedzy jak najlepiej się do tego zabrać.

Najlepiej, czyli najskuteczniej i najbardziej bezpiecznie. Podkreślamy tutaj słowo „bezpiecznie”, ponieważ trening, zarówno sportowy jak i rekreacyjny, jest ingerencją w działanie naszego organizmu. Jeśli jest realizowany niewłaściwie, może nie spełnić naszych oczekiwań, a nawet spowodować kontuzje albo uszczerbek na zdrowiu.

Trening obciąża nasz organizm, dając po odpoczynku wzrost wytrenowania, sprawności, siły, masy mięśniowej, spadek wagi ciała itp., w zależności nad czym pracujemy i jakie ćwiczenia stosujemy. Poprawnie realizowany trening może dać nam pozytywne efekty i satysfakcję. Jednocześnie, mając odpowiednią wiedzę możemy szybciej dochodzić do zamierzonych celów i osiągać trwały efekt naszych działań.

Jeśli czegoś się obawiacie albo macie wątpliwości to powinniście przyjść na te zajęcia.

Rozwiemy Wasze wątpliwości, obalimy mity i nauczymy Was jak zdrowo, skutecznie i bezpiecznie trenować.

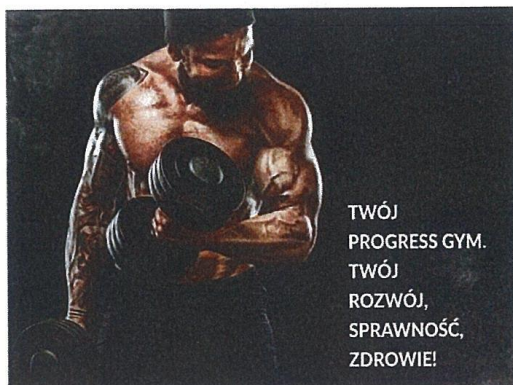
Zapraszamy

Zespół PROGRESS i Mazowiecki Klub karate Kyokushin

Zajęcia są współfinansowane przez Urząd Dzielnicy Ochota w ramach zadania publicznego Wspieranie i Upowszechnianie Kultury Fizycznej - „Podnoszenie sprawności fizycznej mieszkańców oraz szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży w Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy.”

Informacje i zapisy tel.: 602 675 693 www.supertrening.pl

Siłownia w twojej okolicy wraca w nowej odsłonie



TWÓJ
PROGRESS GYM.
TWÓJ
ROZWÓJ,
SPRAWNOŚĆ,
ZDROWIE!



Bezpłatne zajęcia szkoleniowe
z podstaw **TRENINGU SIŁOWEGO
I KONDYCYJNEGO**

specjalne grupy

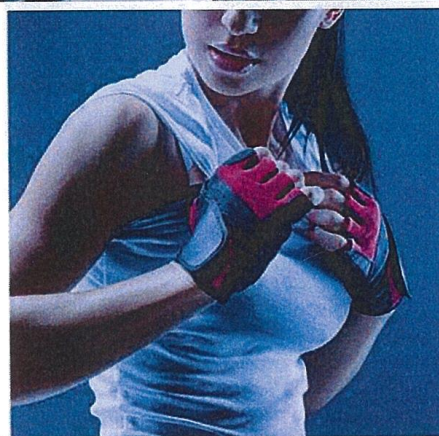
dla MŁODZIEŻY I KOBIET

REDUKCJA WAGI CIAŁA,

BUDOWA MASY MIĘŚNIOWEJ,

TRENING WYDOLNOŚCIOWY,

SPALANIE TŁUSZCZU



PROGRESS Gym, OSiR Ochota, ul. Rokosowska 10

Zapraszamy!



Projekt
współfinansuje
m.st. Warszawa

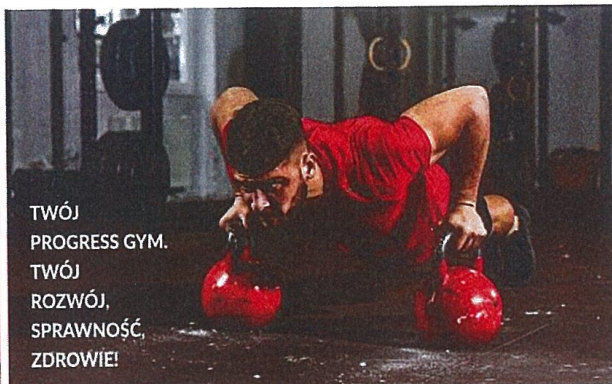
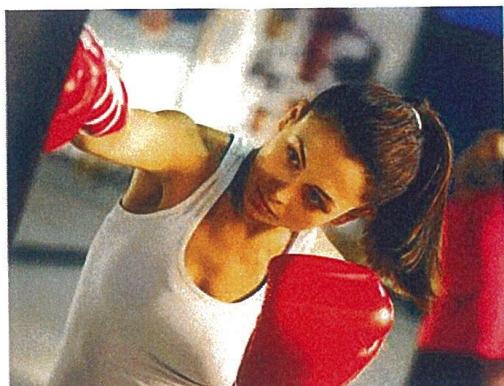


Zapisy i informacje:

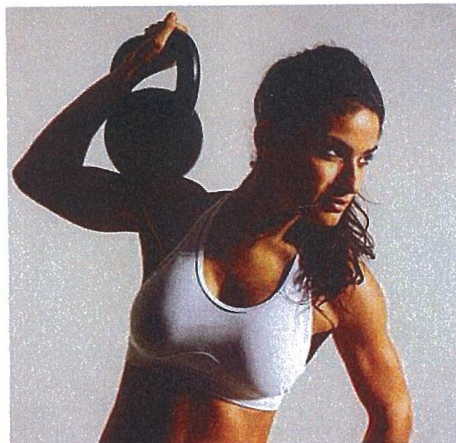
602 675 693

www.supertrening.pl

SIŁOWNIA **FITNESS** SAMOOBRONA
CARDIO KARATE **BOKS** PILATES
CROSS TRAINING
REKREACJA DLA SENIORÓW



TWÓJ
PROGRESS GYM.
TWÓJ
ROZWÓJ,
SPRAWNOŚĆ,
ZDROWIE!



PROGRESS Gym, OSiR Ochota, ul. Rokosowska 10

**Wsparcie metodyczne, personalizacja
i indywidualizacja Twojego treningu.**

Edukacja dietetyczna. Treningi personalne fitness,
siłownia, sporty walki, kameralna i przyjazna atmosfera.



**Zapisy i informacje:
602 675 693**

www.supertrening.pl

