

## CHCETE U NÁS ZAČAŤ CVIČIŤ

Napísal jana vitova

Pondelok, 02 Február 2015 14:36 - Posledná úprava Nedeľa, 17 Apríl 2016 09:23

---

1. Neodkladajte to na zajtra čakáme vás už dnes
2. Nepotrebuje značkové oblečenie a tenisky. Potrebuje dobrú motiváciu.
3. Nemusíte sa vopred prihlasovať, stačí prísť na lekciu, ktorá vás zaujala v našom rozvrhu.
4. Prineste si v čom sa vám bude dobre cvičiť, čisté tenisky na prezutie, uterák, ktorý si dáte na podložku. Veci na sprchovanie.
5. V prípade že máte zdravotné problémy, povedzte o nich cvičiteľovi. Tieto informácie sú dôverné a zostanú iba medzi vami.
6. Trvá asi šesť týždňov, kým si váš organizmus zvykne na pravidelný pohyb/ odporúčame min. 3x týždenne/. Poradte sa s cvičiteľom, ktoré lekcie sú pre vás vhodné.
7. Nezameriavajte sa iba na jeden druh cvičenia, striedajte rôzne lekcie, ktoré vám poradí cvičiteľ.
8. Na cvičenie treba energiu a tú nebudete mať, ak držíte nezmyselnú diétu. Poradte sa s cvičiteľom aj ohľadne stravovania.
9. Môžete prísť sám-a. U nás vám nehrozí, že zostanete sám-a. Sme kolektív, kde nikto nezostane sám.
10. Máte problém s peniazmi? Dohodneme sa. Permanentka sa dá kúpiť aj na splátky.

## CHCETE U NÁS ZAČAŤ CVIČIŤ

Napísal jana vitova

Pondelok, 02 Február 2015 14:36 - Posledná úprava Nedeľa, 17 Apríl 2016 09:23

---

Zdravý životný štýl, dobrá nálada, priateľstvo, to je to, čo vám ponúkame. Teší sa na vás

Jana Domič a cvičitelia nášho-vášho štúdia.

