

REDUKČNÍ KURZ 2012

Nově je tento rok kurz spojený také se základním výživovým poradenstvím!

27. 2. - 22. 4. 2012

Náplň kurzu

- **2x týdně H.E.A.T. PROGRAM spalovací lekce**
PONDĚLÍ: 18:00- 19:00 hod.s Lenkou
STŘEDA: 19:00- 20:00 hod. se Zuzkou
- **1x týdně lekce dle vlastního výběru**
FLEXIBAR, FLOWIN, BOSU, PILATES, YOGA...
- **1x za 14 dní skupinová konzultace:** Tepová frekvence a její využití při redukci, základní pravidla zdravé výživy- sestavení úvodního výživového plánu, doplňky stravy a jejich využití při redukci hmotnosti (přesný rozpis na www.tclub.cz)
STŘEDA 17:30- 19:00 hod.
- **Diagnostika složení těla na přístroji InBody 230 na začátku a konci kurzu**



Povinnosti účastníků pro získání certifikátu o absolvování kurzu:

- používání sporttesteru (měřič tepové frekvence) na každé lekci (zapůjčení zdarma)
- 80% docházka na lekce
- 90% docházka na skupinové konzultace

Cena 2950,-Kč/osobu

Kapacita omezena na 15 míst! Přihlášky na recepci T-CLUB nejpozději do 20. 2. 2012

Více infona tel.: +420 608 663 005

Kdo se o Vás postará:



ZUZANA HRODOVÁ

- Nutriční a sportovní poradkyně, manažerka T-CLUB
- Instruktorka skupinových lekcí- H.E.A.T. PROGRAM, FLOWIN, FLEXI-BAR, BOSU aj.
- Vzdělání:
- Kurz poradce pro výživu Nutris (garance MŠMT ČR)
- Odborné semináře: tělesně nutriční diagnostika, léčba obezity, prevence a léčba civilizačních nemocí aj.
- Školící institut Face Czech Academy (garance IFAA, MŠMT, EFA), H.E.A.T. PROGRAM level III.



LENKA RŮŽIČKOVÁ

- Učitelka na 1. stupni ZŠ, odborná lektorka nakladatelství FRAUS
- Instruktorka skupinových lekcí: H.E.A.T. PROGRAM, FLEXI-BAR
- Vzdělání:
- H.E.A.T. PROGRAM level III., FLEXI-BAR basic diplom