

Akreditované školiace centrum aerobiku

SPORT CLUB POHODA TRNAVA

Rybničková 15/B,
917 00 Trnava



v spolupráci s

IQ POHYB Pilates & Fitness Academy

Nádražní 740/56,
150 00 Praha 5 Smíchov



DIPLOM EXPANDER

EXPANDER CORE & BODY

- KEDY:** 15. novembra 2020 (nedeľa) - začiatok o 9.00 hod.
- KDE:** sport centrum POHODA, Rybničková 15/B, 917 01 Trnava (www.pohoda-club.sk)
- KTO:** **ELČKNER Michal** (IQ Pohyb Pilates & Fitness Academy)
- CENA:** pri úhrade štartovného do 15.10. 2020 (30 dní vopred) 85,- €
po tomto termíne je štartovné 95,- €
v cene je certifikát o absolvovaní kurzu, 4 body v bodovacom systéme
- PROGRAM:**
- dĺžka výučby: 7 hodín denne
 - treba si priniesť veci na cvičenie a pomôcky na písanie

CHARAKTER:

Theraband® je značka gumového pásu, ktorá dokáže postupne zvyšovať napätie - ako napríklad pružina alebo iná naťahovacia guma. Preto je pre svalovú prácu úplne ideálna. Tieto gumové pásy sa používajú hlavne v rehabilitácii, odkiaľ boli prevzaté do fitness priemyslu. Tréneri a inštruktori ich používajú hlavne na precvičovanie hlbokého stabilizačného systému. Dajú sa použiť aj k precvičovaniu povrchového svalstva, pritom tento systém perfektne spolupracuje so svalmi hlbokými. Vďaka svojej vlastnosti - postupné zvyšovanie napätia - totiž lepšie stimuluje svalovú prácu. Behom pohybu musí totiž svaly reagovať na zmenu napätia, čo je pre ne fyziologicky efektívne a správne. Takže pokiaľ chcete univerzálnu, šikovnú a aj skladnú pomôcku, využite akýkoľvek expander pre svoj alebo klientov tréning.

PRIHLÁSENIE A PODMIENKY ÚČASTI:

Michaela Ivanovičová tel.: 0905 / 970 515 mail.: aerobic@pohoda-club.sk

Kompletné podmienky účasti, platby za školenie a storno poplatkov nájdete v samostatnej prílohe „Pravidlá prihlasovania a storno“.

www.pohoda-club.sk

Akreditované školiace centrum aerobiku **SPORT CLUB POHODA TRNAVA**

Adresa: Rybničková 15/B, 917 01 Trnava
IČO: 37 984 284
DIČ: 2021901134

Banka: ČSOB, a.s. pobočka Trnava
Č. účtu: 4008447155 / 7500
Registrácia: MV-VVS/+900/90-24742 zo dňa 4.11.2004