

„Ráda bych chodila cvičit, ale má práce mě tak vyčerpává...“
„Už mnohokrát jsem se snažila zhubnout, vždycky se ale vrátím ke starým zlovykům...“
„Ráda bych si našla čas jen pro sebe, chodila cvičit, pracovala na své kondici, ale mám tolik starostí doma.“
„V práci se hrozně stresuji, na nic dalšího už bohužel nemám energii...“

Přesně tyto a jim podobné výroky nás přivedly k vytvoření nového programu, který kombinuje **FYZICKÝ TRÉNINK S TERAPEUTICKÝMI KONZULTACEMI**. Naše dosavadní praxe a Vaše příběhy nás přesvědčily, že pakliže člověk není vyrovnaný, spokojený sám se sebou, či se potýká s různými trápeními (ať v profesním, či soukromém životě) je pro něj mnohem obtížnější setrvat ve své snaze o dosažení lepší fyzické kondice, vytvarování postavy, snížení váhy. Patrně se shodneme na tom, že pokud má být člověk sám se sebou spokojen, musí být jeho fyzická i psychická stránka v rovnováze. **Jak ale zlepšit fyzickou kondici v situaci, kdy naši mysl neustále zatěžují různé starosti?**

Odpovědí je dle našeho názoru pouze PRACOVAT NA SVÉ FYZICKÉ I PSYCHICKÉ STRÁNKCE SOUČASNĚ.

Z tohoto důvodu jsme se rozhodly jako **JEDINÍ V PLZNI** nabídnout Vám nejen tréninkové lekce přesně odpovídající Vaším potřebám a možnostem, ale též terapeutické konzultace, které posílí Vaše snažení změnit stávající životní styl a pomohou Vám překonat obtíže, jež Vaše dosavadní úsilí snižovaly.

Tento program můžete čerpat ve dvou variantách:

1. **VELKÝ BALÍČEK** zahrnuje:
 - 10 lekcí fyzického tréninku (5 x 1,5 h ve fitness pod vedením trenéra a dále 5 x 1 h aerobní činnosti - flowin, fitbox, kruhový trénink)
a 5 terapeutických konzultací (jedna konzultace trvá 60 min.)
 - za celkem 15 konzultací zaplatíte pouze 3250,- Kč
2. **MALÝ BALÍČEK** zahrnuje:
 - 5 lekcí fyzického tréninku (3 x 1,5 h s fitness trenerem, 2 x aerobní aktivity)
a 5 terapeutických konzultací (jedna konzultace trvá 60 min.)
 - za celkem 10 konzultací zaplatíte pouze 2390 Kč

Zakoupené lekce je možné čerpat až po dobu **tří měsíců**.

Fyzický trénink vede Katka Boubínová (fitness trener, licence tae-bo,thaibox, fitbox, flowin, bosu..)

Terapeutické konzultace vede Mgr. Martina Gabrielová, frekventantka výcviku systemické terapie

V případě jakýchkoli dotazů se na nás neváhejte obrátit na tel:

Martina Gabrielová: 776 583 183

Kateřina Boubínová: 724 983 159