

Posilujte v příjemném prostředí - v ženském kolektivu



Příjemné a efektivní cvičení s Contours Cvičení určené jenom pro ženy není tak obvyklé, jak bychom si mohly přát. Proto je tady Contours, které tuto možnost nabízí. Posilovat můžete v klidu bez stresu a studu, v příjemném a pohodovém kolektivu – mezi samými ženami.

Cvičení pro ženy – která žena by nechtěla chodit do posilovny, kde nejsou žádní muži? Pokud se před ostatními stydíte cvičit, ale ráda byste zhubla a vytvarovala svou postavu, rozhodně čtěte dál.

Pro formování těla je důležitá nejen fyzická aktivita, ale také duševní rovnováha. Prostředí je pro cvičení také velmi důležité. Pokud se stydíte cvičit v přeplněném fitku mezi samými muži, Contours je tu právě pro vás.

Týdenní členství zdarma

Nejlepší cestou jak Contours vyzkoušet, je sedmidenní členství, které je zkušební a je zdarma. V tomto týdnu se po objednání dostavíte do centra a seznámíte se s programem. K dispozici je vám profesionální trenérka, která vám sestaví cvičební plán přímo na míru. Cvičení také probíhá pod jejím dohledem. V příjemném prostředí a na strojích speciálně upravených pro potřebu žen, a to tak, aby bylo posilování a formování postavy co nejeefektivnější a první výsledky se dostavily co nejdříve.

Výhody členství

Cvičení pro ženy je efektivní, stačí 30 minut a vaše tělo se postupně dostane do kondice. Jako členka můžete posilovat neomezeně dlouho a bez navíc objednání. Přijít můžete, kdy se vám to bude hodit. Na cvičení budete mít klid, a tak se můžete co nejvíce soustředit na své tělo. Po dokončení posilování si můžete dopřát sprchu nebo občerstvení.

Pokud chcete konečně dosáhnout krásného těla, Contours je to pravé. V ženském kolektivu se budete cítit uvolněně i sebevědomě. S trenérkou dokážete cvičit správně a vaše tělo se vám tak bude měnit před očima, protože technika posilování je vždy důležitá a pokud je dodržována a cviky jsou prováděny správně, změna se rychle projeví.

Autor článku oKloubec.cz, článek byl napsán 30.11.2016.

URL článku: <http://okloubec.cz/uvod/posilujte-v-prijemnem-prostredi-v-zenskem-kolektivu>.