



# DESÁTÝ KURZ

Hubněte s rozumem.

**V kolektivu to zvládnete i Vy!**

## Vaše kila na naši hlavu!



**Mgr. Jitka Valentová**

Cvičitelka a kinezioložka

Pod jejím vedením vyzkoušíte různé druhy a formy cvičení, abyste si mohli vybrat pohyb, který vám bude přinášet radost. V rámci kurzu bude provádět skupinovou a individuální terapii na odstranění stresu z nadváhy.



**Libuše Svobodová**

Registrovaný nutriční terapeut

Naučí vás sestavovat jídelníček tak, abyste se zbavili nadbytečných kilogramů, nepociťovali hlad a přitom se cítili dobře.

## Jak ?

Sestavení **individuálního jídelníčku**

Pravidelná **kontrola váhy**

Skupinová **terapie**

**Pohyb** jako prostředek k redukci váhy

Různé druhy cvičení na **formování postavy**

Sestavení **individuálního cvičebního plánu**

## Kdy ?

**26.3. 2010 – 28.5. 2010 + 11.6. a 17.9. 2010**

Vždy v pátek, 16.30 – 18.30

## Kde ?

V **Aerobikovém sále** Sportovního areálu v Jičíně

## “Kilo” za kila

Cena: 1950,-Kč, Zálaha: 500,-Kč

**Za úspěšné shazování kil vracíme 3x100,- Kč!**

## Přihlášky a informace

Tel: **607 617 658**

E-mail: [valentova@vh2000.cz](mailto:valentova@vh2000.cz)

Tel: **604 543 419**

E-mail: [libuse.svobodova@gmail.com](mailto:libuse.svobodova@gmail.com)

Platby na účet: **35-9122690207 / 0100**

Další informace najdete na [www.vh2000.cz/vhp](http://www.vh2000.cz/vhp)