

Osobní trenér - Mgr. Tereza Trtíková

Motto: „ Cíl je v Cestě a začíná s vobodnou myslí“

Nabídka služeb:

- Formování postavy (pro dámy :o)
- Zvyšování svalové hmoty a silový trénink (pro pány!)
- Zlepšení celkové kondice
- Sportovní trénink
- Regenerace, strečink, využití principů jógy, pilates a balančních cvičení v tréninku
- Dechová cvičení, mentální trénink
- Konzultace ve výživě, pitný režim
- Další pohybové aktivity dle osobní dohody

Vzdělání:

- Absolventka sportovní fakulty na Masarykově univerzitě v Brně
- 10 let praxe v profesionálním sportu
- 5 let praxe jako trenér třídy „A“ (sjezdové lyžování, kondice a zdraví)
- 5 let trénink v posilovně pod vedením českého kulturisty Viktora Hella
- 4 roky praxe s klienty
- Sportovně-rekondiční masáž, diagnostická, duhová a osmičková masáž

Konzultační hodiny:

Pondělí	16:00-20:00
Úterý	7:30-10:00
Středa	16:00-20:00
Čtvrtek	7:30-10:00
Pátek	16:00-20:00

Kontakt:

- Mobil : 724 086 132
- Email : trtikova t@sezna m.cz