

**Alpinning**

[www.alpinningcentrum.cz](http://www.alpinningcentrum.cz)

**Alpinning**

## ***Nabídka spolupráce***



*„way to energy“*

## Co je to ALPINNING™ ?

- základem je chůze, nejzákladnější lidský pohyb, oslovujeme tak všechny věkové kategorie
- IndoorWalking aktivita, ve volném překladu „chůze uvnitř“
- ALPINNING™ je tzv. simulací chůze v horském terénu
- ALPINNING™ vykonává skupina lidí v jedné místnosti, ve stejnou dobu, pod vedením vyškoleného instruktora, za doprovodu hudby a na speciálních stacionárních trenažérech tzv. ALPITRACK trenažérech
- Naše heslo zní „skupinové cvičení, individuální přístup“



## ***Výhody ALPINNINGU™***

### ➤ **REDUKCE VÁHY**

- při jedné 50 minutové lekci průměrně výdej 1230 - 3140kJ což je mnohonásobně víc než při klasických formách cvičení
- pravidelný trénink pomůže účinně tvarovat a zpevňovat postavu

### ➤ **KONDICE**

- ALPINNING™ program, kvalifikovaní Instruktoři s licenci ALPINNING™, měřiče tepové frekvence simulující konkrétní tréninkovou zátěž, to vše pomáhá udržet nebo dokonce vylepšit kondici jednoduchým a zábavným způsobem

### ➤ **ZPEVNĚNÍ HÝŽĎOVÝCH PARTIÍ**

- výrazně napomáhá ke zpevnění hýžd'ových a stehenních partií

### ➤ **PSYCHICKÁ VYROVNANOST**

- kvalitní a přirozená pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje psychiku cvičence

## ***Výhody pro Vás***

- **největší ALPINNING™ centra v ČR = 24, respektive 22 Alpitracků**
- **výhodné podmínky**
  - Cena se určuje dle možností školy
- **zajištění kondice a duševní pohody Vašich studentů díky pravidelné návštěvě lekcí**
- **možnost objednání celého ALPINNING™ centra a lektora dle Vašich požadavků**
- **výborná dostupnost**
  - ulice Malátova 18, Praha 5
  - SCE, José Martího 31, Praha 6

Více informací na [www.alpinningcentrum.cz](http://www.alpinningcentrum.cz)

Kontaktujte nás: Tereza Kovářová 775052545

Budeme se těšit na spolupráci