

15. leden – 10. únor 2015 / každý pátek v 16<sup>00</sup> nebo 16<sup>30</sup>

# FITNESS VÝZVA

## SPORTCENTRA DELFÍN

Zapoj se do jedinečného fitness projektu a udělej něco pro své zdraví!

Zvládni dané cviky v časovém limitu 14 min a máš šanci vyhrát exkluzivní roční členství ve Sportcentru Delfín a mnoho dalších cen!

**CELKEM VÁM ROZDÁME CENY V HODNOTĚ VÍCE JAK 25 TISÍC KORUN!**

### CO MUSÍTE ZVLÁDNOUT?

#### **SUPERSÉRIE**

sestupně od 10 opakování až do 1 opakování

1 série = kliky, dřepy, sedy-lehy, angličáky, swing (8/12kg) a výskoky na 2 steppery

### KOLIK NA TO MÁTE ČASU?

#### **14 MINUT**

Nejlepší to zvládnou pod 10 minut, takže trénujte a zvládnete to. :-)

### KDY A KDE NAŠI VÝZVU MŮŽETE SPLNIT NEBO I VYZKOUŠET?

#### **ZCELA ZDARMA**

FITNESS VÝZVU SCD si můžete splnit nebo vyzkoušet od 15. ledna do 10. února pravidelně každý pátek od 16:00 nebo od 16:30 ve Sportcentru Delfín, kde na Vás bude připraven tým trenérů a časoměřičů.

### PRO KOHO JE VÝZVA URČENA?

#### **PRO KOHOKOLI**

Pro kohokoli, kdo má chuť si výzvu vyzkoušet nebo splnit. A je to pro každého zcela ZDARMA!

PŘIJMĚTE NAŠI VÝZVU A UDĚLEJTE NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ!

**Celý Delfín tým se na Vás moc těší.**

PARTNER AKCE

**Budějcká Drbna**



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