

Fitness trenér Zuzana Fejtová

INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKY

- 🏋️ Diagnostika pohybového aparátu (v ceně tréninku)
- 🏋️ Zlepšení zdraví, mobility, stability, kondice
- 🏋️ Redukce váhy
- 🏋️ Tvarování postavy
- 🏋️ Nabírání svalové hmoty
- 🏋️ Rozvoj síly
- 🏋️ Tréninkové plány

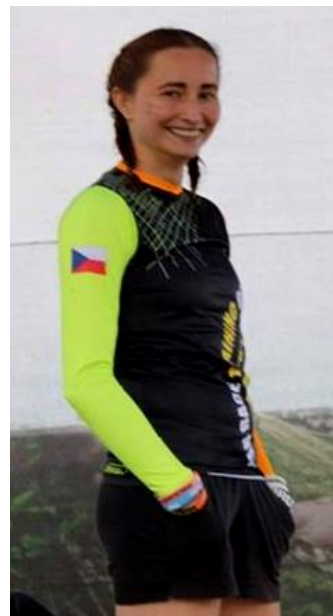
Cena za lekci (60 min) 330 Kč
(v ceně není zahrnut vstup do fitka)

Permanentka 10 lekcí 3 000 Kč

Tréninkový plán (8 tréninků) 800 Kč

GSM : 777334028

email : fejtova.zuzana@seznam.cz



CERTIFIKACE

Instruktor fitness, FITPRAHA.CZ

2015 Závěsné systémy (TRX), FITPRAHA.CZ

2017 GUN-eX Trainer (elastická lodní lana), 3D Fitness Akademie

SPECIALIZACE

Fitness instruktor

Skupinové lekce – TRX, GUNNING

OCR tréninky (Spartan Race Training Group ZR) / překážkové závody

Běžecské tréninky

PROFIL

Fitness Centrum Orlovna – Žďár nad Sázavou (od 9/ 2016)

Hit Fitness Flóra – Praha (2015)

Sedmička v Pohybu – Praha

Kvalifikace a účast na Mistrovství ČR v OCR 2017

Kvalifikace Mistrovství Evropy v OCR 2017 a účast na ME OCR 2017

45.místo (AGE GROUP) na Mistrovství Světa OCR 2017

3. místo Competitive heat - Spartan Race ČR sprint 2017

3. místo Competitive heat – Spartan Race ČR beast 2017

MOTTO

„STOP WISHING, START DOING!“