



Zdravím Vás všechny,

mé jméno je Jakub Zvelebil a jsem nový osobní trenér působící na Zbraslavi.

Cílem mého snažení je pomoci svým klientům zkvalitnit jejich dosavadní život a to zejména z hlediska sportovně zdravotního.

Společně můžeme nastartovat novou epochu za znovuzískáním Vaší životní vitality a vysněné postavy.

Mohu Vám pomoci shodit přebytečné kilogramy, vytvarovat hezkou postavu, nabrat svalovou hmotu, ale také pomoci od bolestí zad, bolestí nohou, chronické únavy, nechutenství, atd...

Naučím Vás správné techniky protahovacích a posilovacích cviků, vysvětlím metody trénování, sestavím tréninkový plán, nastavím dostatečné kardio, popřípadě Vám pomůžu nastavit si lepší stravovací režim nebo rovnou sestavím jídelníček.

Cvičit by se chodilo na Zbraslavské náměstí do Fitness Atlas.

V případě zájmu či jakýchkoliv dotazů se podívejte na mé webové stránky, kde naleznete více informací i kontakt přímo na mě.

sport-pro-vsechny.webnode.cz/

Popřípadě sledujte moji Facebookovou stránku, kde zveřejňuji veškeré novinky.

www.facebook.com/trenerZvelebil

Osobní trenér Jakub Zvelebil na Zbraslavi

Napsal uživatel Redakce
Čtvrtek, 09 Duben 2015 15:01

Doufám, že se s některými brzo uvidíme

Zvelebil Jakub