

Bud'te fit s I'M FIT

CHCETE SI ZLEPŠIT FYZICKOU KONDICI, SPALOVAT KALORIE, VYPLAVOVAT ENDORFINY, RELAXOVAT NEBO SE JEN BAVIT S KAMARÁDKAMI VE FITKU?

MÁME TU PRO VÁS TIP NA GENIÁLNÍ MÍSTO, KTERÉ UŽ NIKDY NEBUDETE CHTÍT OPUSTIT. NEBUDEME VÁS TEDY DÉLE NAPÍNAT, JEDNÁ SE O I'M FIT WELLNESS FITNESS, KTERÉ NAJDETE V NÁKUPNÍ GALERII FÉNIX V PRAZE 9.

Jakmile vstoupíte do dveří, dýchnete na vás tvrděná atmosféra s esencí profesionálního přístupu. Nacházíte se ve vzdušném prostoru, který byl navržen podle předních českých architektů a sportovních instruktorů, kteří se snažili uzpůsobit vše tak, aby se každý návštěvník cítil pohodlně, načerpal novou energii a mohl si dát pořádně do těla.

I'M FIT je klub, který se orientuje na současné trendy v cvičení. Členové klubu si tak mohou zajít na hodiny jógy, bosu, zaběhat si v kardiozóně, posilít svaly na nejnovějších posilovacích strojích, nechat se hýčkat pod rukama maséřů, odreagovat se v bazénu nebo sauně, zlepšit si svůj HC v golfu, či rozvíjet své boky v rytmech Salsy a Afrolatina. Nabídka I'M FIT je exkluzivní a kdokoli si zde najde svou srdečnou záležitost.

Program trvalého snížení nadváhy

Máte nějaké to kilo navíc? Tak právě pro vás si I'M FIT připravilo program trvalého snížení nadváhy, které zahr-

nuje konzultaci s lékařem, spolupráci s výživovým poradcem, který vám vytvoří jídelníček na míru a v neposlední řadě se o vás a vaše nadbytečná kila bude starat váš osobní trenér. Balíček na 3 měsíce zahrnuje lymfatické masáže a ostatní procedury dostupné v klubu.

Redu Spin

Jak už sám název napovídá, jedná se o jízdu na spinningových kolech s minimální zátěží. Na hodině jste pod dohledem školených instruktorů, kteří vám přesně nastaví optimální tepovou frekvenci, při které budete nejlépe spalovat. Během lekce Rudospinu se zrychlí váš tukový metabolismus a vy budete postupně, ale jistě ztrácet na váze.

Human sport

I'M FIT nabízí jako jediné místo v České republice cvičení na přístrojích HUMAN SPORT. Jedná se o komplexní procvičení celého těla na kladkových strojích. Osobní trénink je veden v malé skupině pro 3-6 lidí. Cvičení je vhodné pro

ženy a muže všech věkových kategorií a různé fyzické kondice bez ohledu na cvičební zkušenosti nebo tělesnou zdatnost každého z účastníků.

Masáže

Cvičení už bylo dost. Je na čase relaxovat a nechat hýčkat své tělo. I'M FIT nabízí širokou škálu masáží od čokoládové, švédské masáže metodou baňkování, až po thajské masáže a mnoho dalších, které jistě oceníte. I'M FIT se může pochlubit další ojedinelou a exkluzivní nabídkou. Jako jediné zde nabízejí Hoshino Therapy, jinak řečeno relaxační akupresuru. Nevíte, o co jde? Jedná se o terapii, která se snaží obnovit pohyblivost svalů, kloubů a šlach. Navrací tělu ztracenou rovnováhu, biomechanickou symetrii a srovnává zakřivení páteře do fyziologického postavení. Relaxační akupresuru provádí Patrick F. Kočica ze třetí generace terapeutů Hoshinovy metody.

I'M FIT je wellness a fitness budoucnosti. Je místem kde vás hubnutí bude bavit! ■

TEXT: PAVLINA BRETTOVÁ

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful



Competes With Nothing,
Complements Everything

KRANKcycle
by MATRIX

KRANKING® – revoluce ve fitness technologii
V české premiéře exklusivně v I'M FIT Wellness Fitness

I'M FIT Wellness Fitness
Nákupní Galerie Fénix
Freyova 945/35 | Praha 9 - Vysočany
www.im-fit.cz



I'M FIT
WELLNESS FITNESS