



Neograničeno vježbanje, zumba, pilates, boom boom fitness, vježbe trbuh- noge- stražnjica, korektivne vježbe, napredni treninzi, pilates za trudnice, vibracijska platforma, pravilna prehrana, masaže, kozmetički tretmani...

POPUSTI ZA STUDENTICE I
ŽENE U MIROVINI

AKCIJE ZA ČLANICE



MAGIC WELL SAVICA

fitness studio za žene

Trnjanski nasip 81

01/5612058 ili 095/3967403

Želite isprobati naš princip vježbanja?

Prijavite se na

TJEDAN DANA BESPLATNOG VJEŽBANJA

www.magicwell.info

magic well[®]
...feel the difference

SAVICA



SAMO :30 MINUTA

Iskustvo i provedene studije pokazuju da je :30 minutni trening dovoljan za ostvarivanje željenih poboljšanja. Ukoliko već imate barem malo iskustva u fitnessu, tada ćete se sigurno makar na kratko zapitati dali se u većini takvih studia trenira dvostruko ili čak trostruko više. Međutim, kada točno sagledate i usporedite brzo će vam postati jasno zašto je to tako: kod naših :30 minuta radi se o netto vremenu treniranja. Tu se od vas zahtjeva rad bez prekida za razliku od fitness studia u kojima uvijek postoji vrijeme čekanja između sprava što produžuje trening.

Optimum se sastoji u tome da tri puta tjedno izvodite :30 minutni kružni trening. Pri tome je prije svega važno da trening rasporedite ravnomjerno preko tjedna. Dakle, trebali bi trenirati svaki drugi, odnosno najkasnije svaki treći dan da bi trening dao ciljane rezultate. To ne znači da ne trebate trenirati dva dana uzastopce ili čak svakodnevno.

TRENING

Način treniranja u Magic Wellu je stvoren za posebne potrebe žene.

Taj individualni program s osobnim savjetovanjem je jedinstven u Hrvatskoj.

Sprave za trening su posebno djelotvorne i istovremeno blage za zglobove, pospješuju visoku potrošnju kalorija i smanjuju postotak masnoće u tijelu, zatežu muskulaturu i stabiliziraju kralježnicu i zglobove.

Specijalne vježbe dodatno aktiviraju kardiovaskularni sustav, te pospješuju koordinaciju i pokretljivost.

Sve vježbe su jednostavne, izmjenične i djelotvorne – da bi se Vi bolje osjećali u svome tijelu.

Magic Well trening

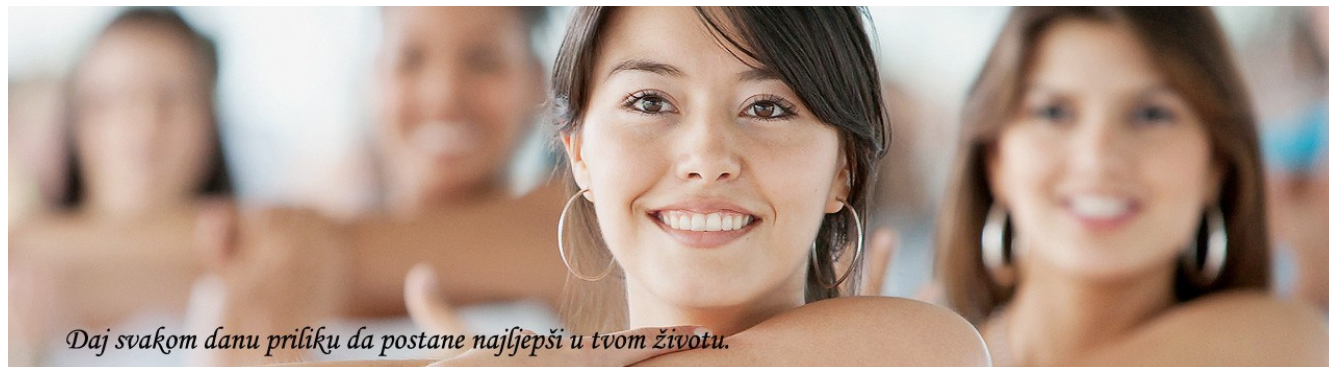
ZAGRIJAVANJE – omogućava vašem tijelu da se pripremi za trening

VJEŽBE SNAGE – razvijaju i zatežu mišiće i na taj način nastaju opzimalni uvjeti za pojačanu potrošnju energije i dobru figuru.

AEROBNE VJEŽBE – pomažu pri sagorijevanju masnoća u tijelu, treniraju kardiovaskularni sustav i izmjenu tvari u tijelu.

VJEŽBE ISTEZANJA – poboljšavaju pokretljivost i držanje tijela.

HLAĐENJE – umiruju tijelo i pospješuju regeneraciju nakon treninga.



Daj svakom danu priliku da postane najljepši u tvom životu.

