



Každý z nás už určitě alespoň jednou v životě prošel branami posilovny. Místnost plná mnoha děsivých strojů a svalovců, kteří hravě zvedají stokilové činky. Taky jste si připadali ztracení, neohrabaní a už vás tam nikdy nikdo neviděl? V tom případě své kroky nasměrujte do fitness [doubleDRIVE clubu](#) v Jihlavě!

V double DRIVE clubu máte k dispozici speciální cvičební programy, zaměřené na jednotlivé svalové partie. Trenéři vám předvedou efektivní cvičební program a poté s vámi budou pracovat na dosažení požadovaných cvičebních výsledků.

Orientujeme se na funkční trénink. Jde o souhrné cvičení, při kterém zapojujete maximální množství svalových skupin tím, že napodobujete aktivity z běžného života. Převáděno do řeči laiků - během tréninků se naučíte cvičit tak, abyste si nehuntovali tělo a zároveň se postupně a nenásilnou formou zbavili svalových nerovnováh a špatného držení těla.

Máte jedinečnou příležitost absolvovat své tréninky a spojit je s relaxací v parní sauně nebo při masáži.

Na lekcích bodyforming, zdravá záda, pevné břicho nebo kruhový trénink se naučíte dobře a hlavně efektivně cvičit a díky přítomnosti fitness instruktora budete mít pokaždé tu správnou motivaci se do klubu „dokopat“.

Uděláte něco pro svou drahocennou tělesnou schránku a budete se cítit dobře. Tak neváhejte a udělejte něco pro své zdraví. [Rozhodně nebudete litovat!](#)