

V martinskom Tulipe vznikla nová FIT zóna

V januári sa otvorili brány nového fitness zariadenia FIT Zóna v priestoroch Tulip Centre Martin. Viac nám o ňom porozprávala majiteľka Katarína Kuncová.

Komu predovšetkým slúži vaše zariadenie a čo nové ponúka?

- Chceme osloviť nielen ženy, ktoré sú zvyknuté cvičiť, ale aj nové klientky, ktoré by rady so sebou niečo robili, a takisto mužov a detičky. Ponúkame širokú škálu cvičení v originálnych systémoch s akreditáciou,

JARNÝ FIT ZÓNA DEŇ

13. apríl 2013
Penzión Ľadoveň –
tenisový kurt

Registrácia: na recepcii
FIT Zóny, 0917228 829
kathul@centrum.sk

vyškolených a licencovaných inštruktorov a cvičení v čistom prostredí v dvoch sálach. Sledujeme aktuálne trendy v cvičení a môžeme sa pochváliť, že patríme medzi prvé Jumping® centrá na Slovensku.

Čo je Jumping®?

- Cvičenie na patentovaných trampolínkach, ktoré vychádza zo základných prvkov atletickej

abecedy. Je nenáročné a veľmi obľúbené medzi klientmi, pretože sa robí bez choreografií a v sprievode motivujúcej hudby.

Ponúkate i ďalšie novinky?

- PILOXING®, taktiež sme prví na Slovensku. Ide o absolútnu novinku, ktorá pochádza z Hollywoodu. Vystihuje ju heslo: Buď ladná, sexy a silná.

V podstate je to spojenie PILATES, boxu a tanca. Do pozornosti by som dala tiež TRX®, závesné zariadenie, ktoré oslovilo aj pánov. Cvičí sa na ňom vlastnou váhou tela a je veľmi účinné na náš stabilizačný systém.

Mysleli ste pri zostavovaní vašej ponuky aj na deti?

- Deti cvičia na trampolínkach, aj mimo nich. Naučia sa rytmiku, správ-



ne držanie tela a najmä sa tým dá veľmi dobre predchádzať deťskej obezite.

Sú ešte ďalšie cvičenia, ktoré si u vás klienti môžu vyskúšať?

- Posilňovacie cvičenie Body Work, veľmi obľúbená Zumba®, cvičenie na balančnej pomôcke BOSU®, TABATA, Tae-bo, Expreska (3x20min rôznych druhov cvičení), Flow

Tonic®, PILATES®, kondičný tréning a individuálne tréningy.

Prezradíte nám plány do najbližšej budúcnosti?

- V spolupráci s mestom MARTIN organizujeme 13. apríla 2013 na tenisovom ihrisku na Ľadovni Jarný FIT Zóna deň. Čakajú Vás 3 hodiny Jumping® na 100 kusoch trampolínok, precvičujúci inštruktori z Českej a Slovenskej republiky, 1 hodina TABATA s BOSU. Srdečne Vás všetkých pozývame. Rezervácie nahlasujte u nás vo FIT zóne.