

MUSCLE  
& FITNESS  
**hers**

# TRENNI JA TERVISE SEMINAR

**AmFitness spordiklubis 12.12 kl 13.00**

**PÄEVAKAVA:**



## **FITSTAR ATTACK TREENING**

FitStarAttack on intervalltreening, mis mõeldud nii meestele kui naistele, kes soovivad end proovile panna. Tunnis kasutatakse lisaks oma keharaskusele veel stepi-pinki, hantleid ja/või kettaid. Harjutused on lihtsad ja peamiselt inspireeritud erinevate spordialade treeningutest.

**UUS!!!**

Näidistreening Egle Elleri juhendamisel.

## **TOIDUGA KAUNIKS**

Workshop tervislikust toidust ja toitumisest  
Osalejatele juhendmaterjalid!

Riina Odenko, ajakirja Hers toimetaja

**ACTIVLAB toidulisandite degusteerimine**

**Seminari osalustasu: 50 krooni**

**Palume eelnevalt registreerida,  
kuna kohatete arv on piiratud!**

Info:  
eluterve@gmail.com  
tel: 53813260



Klubi info:  
Lihula mnt 10a  
Haapsalu  
[www.amfitness.ee](http://www.amfitness.ee)