



**Certifikovaná
Fitness trenérka
Andrea Návorková**

Jako fitness trenérka se zaměřuji na pomoc lidem, kteří chtějí zlepšit své zdraví, fyzickou kondici a vzhled. Ať už je vaším cílem zhubnout, nabrat svalovou hmotu, nebo se cítit lépe ve svém těle, jsem tady, abych vás provedla celým procesem. Ráda vám předám své zkušenosti a naučím správnému cvičení.

- **Redukce hmotnosti**
- **Budování svalové hmoty**
- **Individuální jídelní a tréninkový plán**
- **Cvičení ve fitness pro začátečníky i pokročilé**
- **Strečink a mobilita**
- **On-line podpora**
- **Závodní příprava**

Pokud se mnou chceš zapracovat na svých cílech, neváhej mě kontaktovat

Tel: 602 332 267