



**-3600kcal nädalas
-1kg rasva kuus
suveks -6kg***

*** lisaks suurepärase füüsilise vormi, meestele soovi korral suuremad musklid. Erinevalt näljadiesidist oled pärast programmi terve, tugev ja heas vormis 😊**

KUIDAS SEE VÕIMALIK ON?

**Kõik saab selgeks laupäeval, 9. jaanuaril
kell 17.00 Paide Spordihallis BodyPump
TASUTA rasvapõletuse sessioonil.**

Sul on vaja: sportlik riietus.

Registreeru neeme@maribel.ee

(registreerumata osalemine kohtade jätkumiseni)

LesMills BodyPump on jõuvastupidavustreening, kus kulutad kuni 600kcal. BodyPump ei aja lihaseid suureks, vaid trennib need trimmi. Kiirelt. Lisaks muutud saledamaks ja kaotad keharasva. Treeningule lisaks aitame soovi korral korrigeerida su toitumist. 3x treeningut nädalas ja mõistlik toitumise korrigeerimine mõjutavad energiabilanssi kuni 3600kcal nädalas ilma tervist kahjustamata. Lisaks aitavad su eesmärgi saavutada Maribeli teised programmid: Fatburning, BodyBalance, Friday Dance.

Vaata www.maribel.ee, www.lesmills.com/bodypump.

KÕIGE RASKEM ON KOHALE TULLA!