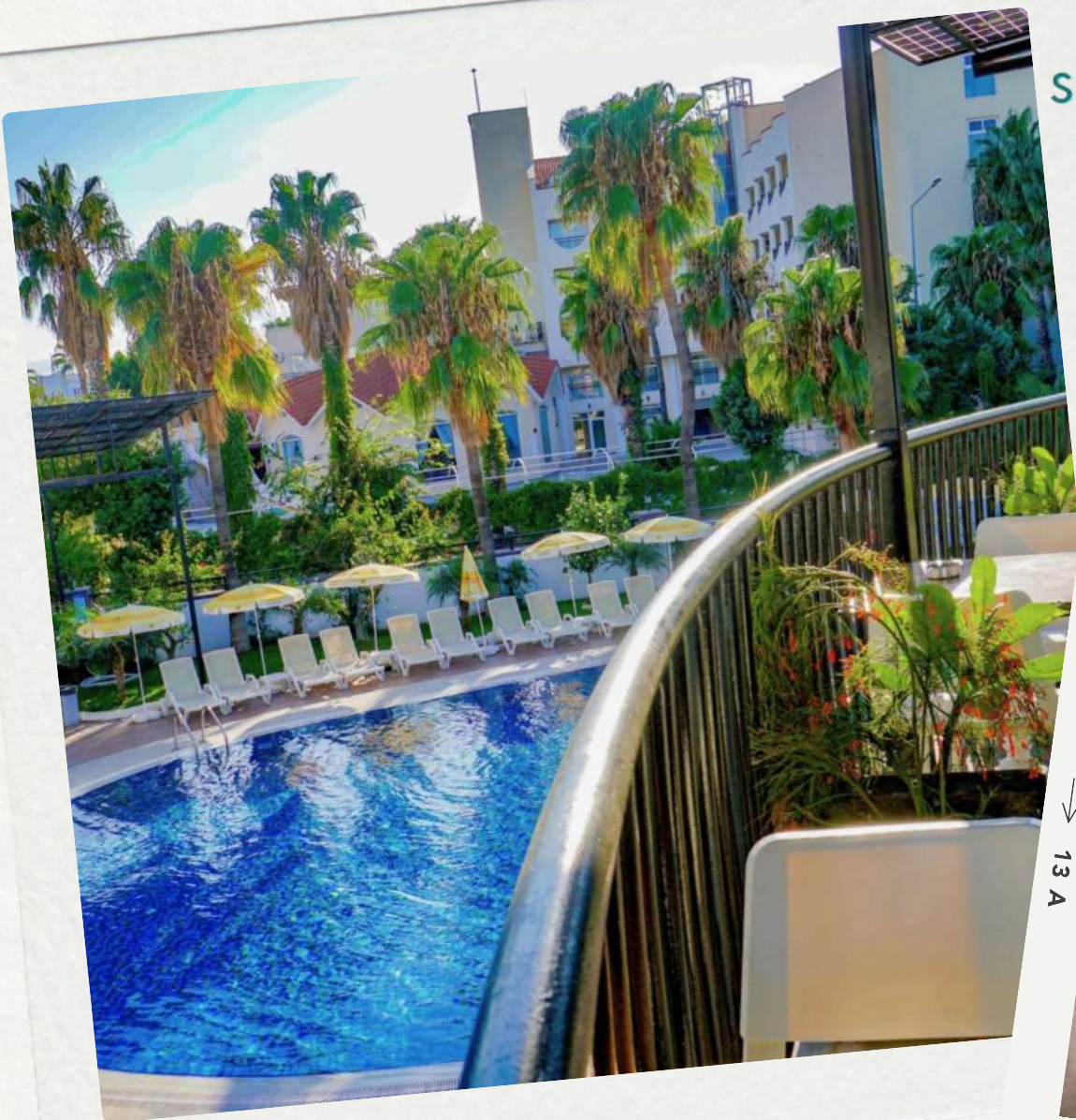




SOUL & SPIRIT
FIND PEACE IN MOVEMENT



→ 13

→ 13 A



FITNESS BOOST

Turecko 2026

→ 14

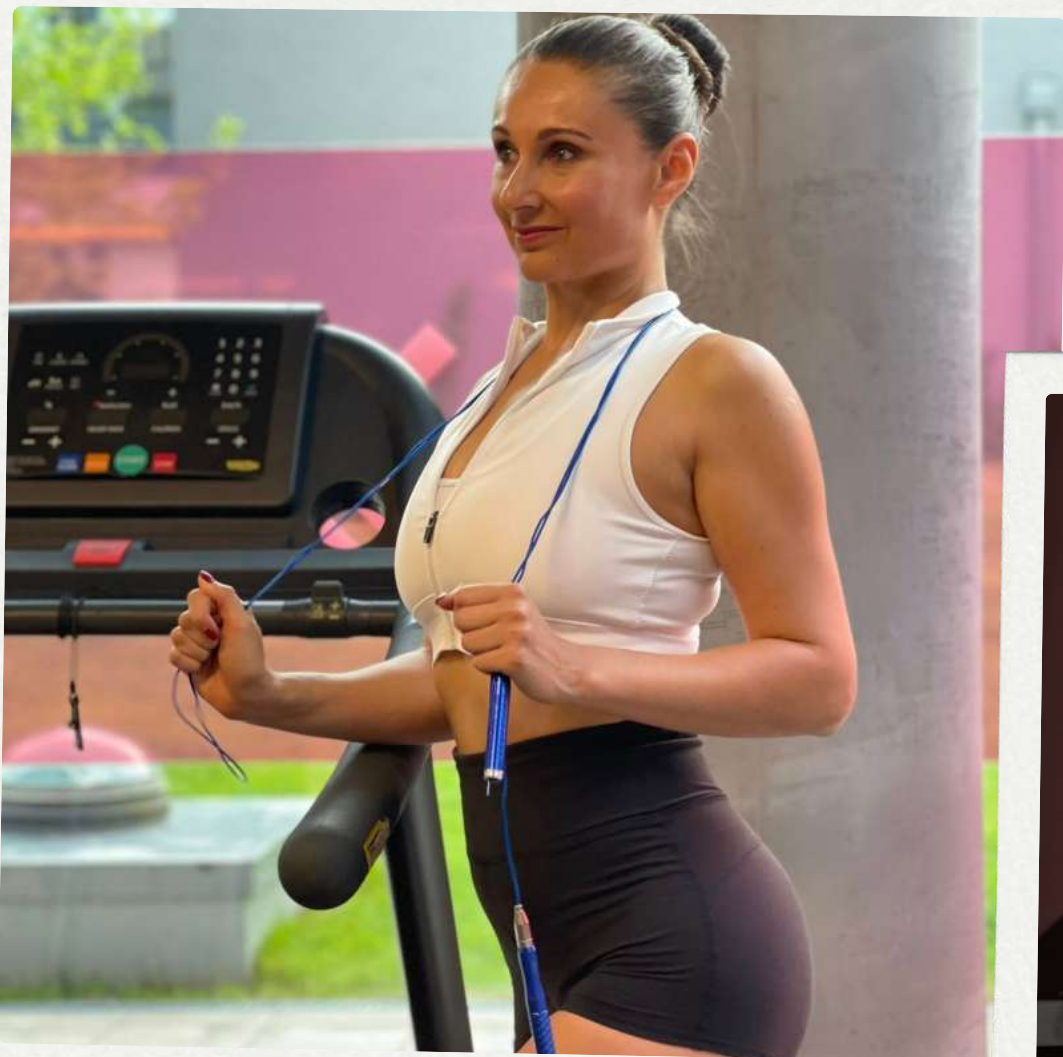
Zažij tříměsíční fitness progres během jediného týdne na našem intenzivním retreatu v útulném **** all-inclusive hotelu, kde vám mezi tréninky stačí jen pár kroků k písčné pláži a večerní zábavě.

4.-11.červen 2026

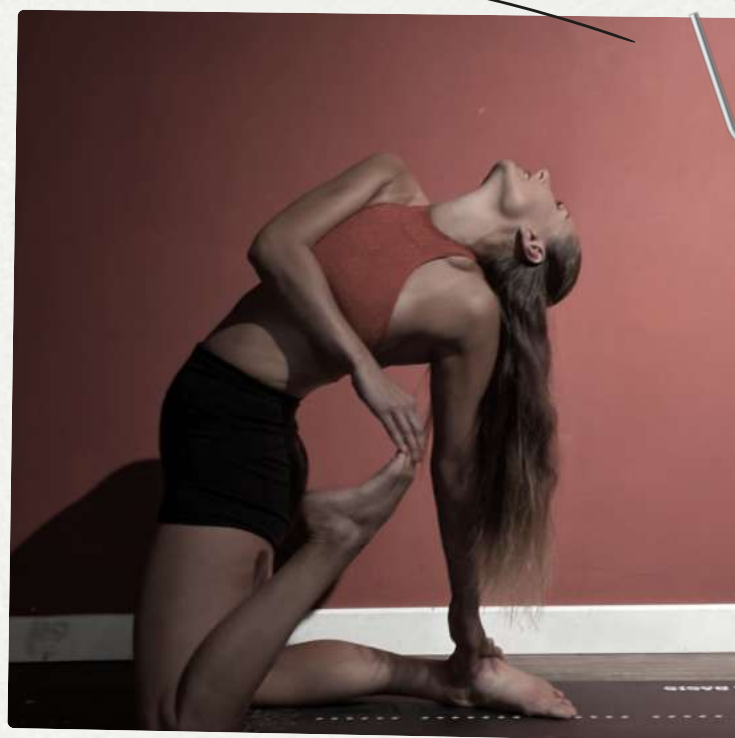
→ 14 A



FILM NEGATIVE



Kdo bude s tebou?

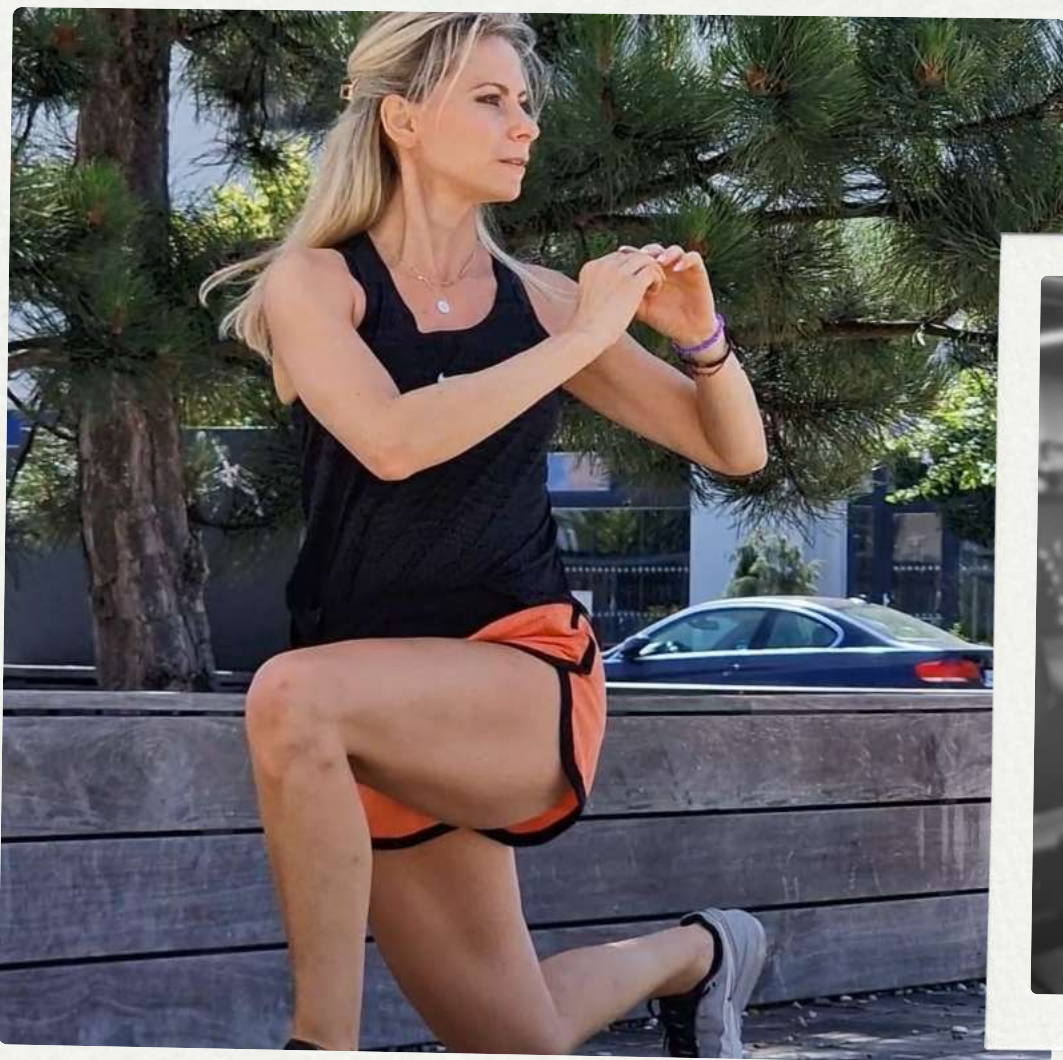


Bára je profesionální funkční a fitness trenérka, která působí v pobočce **Form Factory Stodůlky**. Specializuje se na budování síly, formování postavy, mobilitu a flexibilitu. Pracuje i se sportovci, kteří chtějí posunout svou výkonnost. Sestavuje též tréninkové plány a jídelníčky na míru.

Své služby nabízí ve třech světových jazycích. Ve volném čase se věnuje pole dance, józe a cestování. Neustále se vzdělává a zkouší nové metody seberozvoje, které pak přenáší do své praxe, aby klientům zajistila dlouhodobě udržitelné výsledky.

- **Web:** www.barborapodolcova.cz





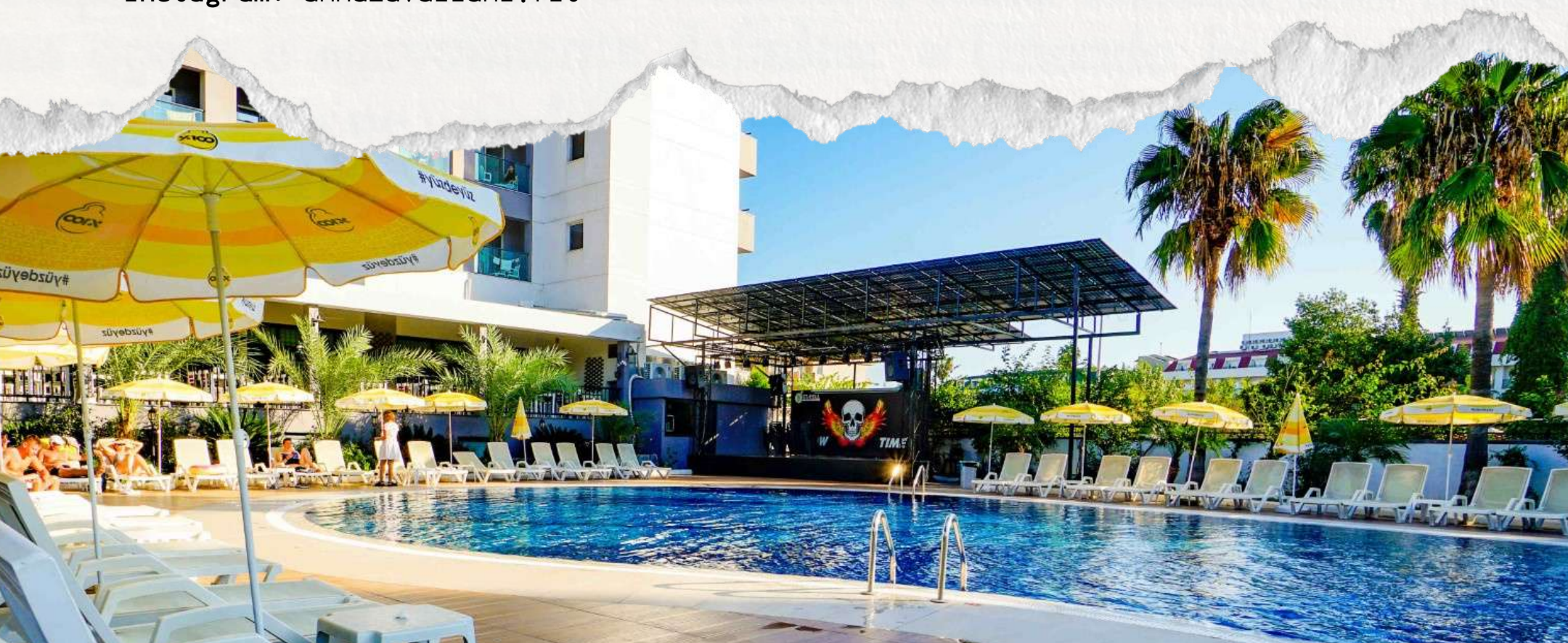
Kdo bude s tebou?



Anna je fitness trenérka ve **Form Factory Nové Butovice**. Specializuje se na lekce **BodyBalance** od Les Mills, kde propojuje prvky jógy, pilates a tai-chi s cílem zlepšit flexibilitu, sílu a celkovou rovnováhu těla a mysli.

Kromě skupinových lekcí se věnuje osobnímu tréninku, který zahrnuje budování síly, formování postavy a bezpečné cvičení po porodu. Ve své práci klade důraz na správnou techniku a individuální přístup. Pomáhá klientům budovat zdravé a funkční tělo s respektem k aktuální kondici a životní fázi každého klienta.

- Instagram: [annazavaliani.fit](https://www.instagram.com/annazavaliani.fit)





7 nocí v hotelu **** s all inclusive
v ceně letenka, ubytování a transfery
2x za den cvičení (místní fitko,
posilování, strečing a mobilita)
Lekce Bodybalance od Less Mills
1x pro každého účastníka
soukromý trénink a konzultace
ohledně výživy a suplementace.



SOUL & SPIRIT
FIND PEACE IN MOVEMENT

29.990,- vč letenky

Co te čeká?

