

## Zavod za šport in rekreacijo OPTI-MOTUS ponuja različne programe vadb za vsak okus:

Da boste imeli več moči za vsakodnevne obveznosti, manj stresa v življenju, bolj privlačno telo in zmogljivejše mišice pri naporih, ki jih zahteva življenje, smo za vas pripravili različne programe treniranja, saj se zavedamo, da ima vsak posameznik svoje želje in svoj okus pri doseganju zastavljenih ciljev!

### **Motus RE-KON**

Rekreativni kondicijski treningi za izboljšanje počutja, izgubo maščob in odpravo bolečin v mišicah in sklepih!

### **Motus X-KON**

Ekstra intenzivni treningi so namenjeni bolj zahtevnim posameznikom, ki želijo izstopiti iz povprečja in večkrat preizkusiti svoje telesne in mentalne zmogljivosti!

### **Motus TE-KON**

Tekaški treningi, s katerimi boste izboljšali svoj imunski sistem ter postali bolj odporni na vremenske razmere, saj treniramo zunaj skozi celo leto (poudarek je na teku v naravi)!

### **Motus NIRVANA**

Z Nirvana vadbo boste sprostili svoje telo in um, zmanjšali splošno izgorelost, povečali gibljivost in čvrstost mišic ter izboljšali svoje dihanje in predihanost telesa!

## **VSI ČLANI SINDIKATA UKC IMAJO 20% POPUSTA PRI NAKUPU MESEČNE KARTE!**

### ***POSEBNA PONUDBA***

#### **MOTUS TRANSFER KARTA**

Karto lahko kupi več oseb (največ 3), vendar se treningov udeležujejo izmenično! Torej, treninga se lahko udeleži en posameznik/-ca, ki uporablja transfer karto!

## **PRIJAVI SE NA e-naslovu [info@kondicijska-vadba.si](mailto:info@kondicijska-vadba.si)!**

Več informacij dobite na spletni strani [www.kondicijska-vadba.si](http://www.kondicijska-vadba.si), lahko pa si ogledate tudi našo FB stran MOTUS – kondicijska vadba!