

IRIS POUČKOVÁ



TRÉNINKY FUNKČNÍHO FITNESS

Iris ve svých trénincích propojuje funkční trénink, práci s vlastní vahou, balanční pomůcky i klasické posilovací stroje.

Nesází nejen na dřinu za každou cenu, ale především na správný pohyb, motivaci a radost z výsledků.



SPECIALIZACE

- funkční trénink & cvičení s vlastní vahou
- TRX, balanční pomůcky, BOSU
- zdravé držení těla a záda bez bolesti
- trénink těhotných a po porodu
- pohyb jako cesta k lepší energii a sebevědomí

**„TVOJE TĚLO ZVLÁDNE VÍC, NEŽ SI MYSLÍŠ.
POMŮŽU TI TO OBJEVIT.“**

tvuj@mail.cz

+420 724 369 397