

Fusion Fitness Academy kynnir nýtt nám á Íslandi.

**Fusion Spinning hóptímakennanám í Reebok Fitness Urðarhvarfi.**

**19. ágúst 2018 kl. 12:30 - 17:30**

**Vilt þú verða Fusion Spinning hóptímakennari?**

Hefur þú stundað hóptímaþjálfun, hjólreiðar, Spinning, íþróttir, dans, lyftingar, Yoga og ertu með brennandi áhuga á heilsusamlegu lífverni?

**Þá er Fusion Spinning hóptímakennari nám fyrir þig**

Ef þú hefur brennandi áhuga starfa við líkams- og heilsurækt í framtíðinni

Í heilsurækt þá er þetta tækifæri fyrir þig.

Spinning hóptímakennaranám er bæði fyrir þá sem hafa þjálfað áður og þá sem eru að stíga sín fyrstu skref.

Frábært atvinnutækifæri fyrir alla sem hafa áhuga á að starfa við heilsu- og líkamsrækt.

## **KENNARI ER**

Katrín Björk Eyvindsóttir, FFA hóptímakennari og þjálfari.

## **HVENÆR FER NÁMSKEIÐIÐ FRAM Í REEBOK FITNESS URÐARHVARFI**

Sunnudaginn 19. ágúst kl. 12:30 - 17:30

## **VERÐ 29.900 ISK**

Innifalið í verði eru öll námsgögn á kennaranámskeiðinu. Kennsla er bæði bókleg og verkleg. Hægt er að skipta námskeiðsgjaldi í tvær greiðslur.

## **ALDURSTAKMARK**

18 ára – allir fæddir 1999 og eldri

## **SKRÁNING**

Nánari upplýsingar og skráning hjá Unni Pálmarsdóttur

[unnur@fusion.is](mailto:unnur@fusion.is)

[www.fusion.is](http://www.fusion.is)

s: 8448707

**Komdu og taktu þátt í Fusion Spinning hóptímakennaranámi - Einstakt tækifæri fyrir þig.**

**Allir velkomnir! Hlökkum til að sjá þig.**

---

**Fight FX Kennaranámskeið 11. - 12. ágúst 2018**

**Skráning er hafin á [unnur@fusion.is](mailto:unnur@fusion.is)**

Vilt þú verða Fight FX líkamsræktarkennari?

**Námskeiðið er fyrir alla þá sem hafa áhuga á líkamsrækt og heilsu.**

Fight FX Kennaranámskeið fer fram í Reebok Fitness Faxafeni 14

Kennsla fer fram:

11. ágúst kl. 10:00 - 15:00

12. ágúst kl. 10:00 – 15:00

Kennari er Unnur Pálmarsdóttir höfundur Fight FX líkamsræktarkerfisins

Fight FX kennaranámskeiðið er fyrir:

- Alla sem hafa á huga á líkamsrækt og heilsu
- Endurmenntun fyrir þjálfara og kennara
  
- Hóptímakennara
- Einkaðjálfara með hóppjálfun allt frá 4 - 8 manns í hóp
- Sjúkraþjálfara
- Íþróttakennara

**Innifalið í verði:**

Fight FX Training Manual

Fight FX tónlist

Nýjar æfingar og lotur í TABATA og HIIT (High Intensity Interval Training) Þjálfun

Hægt er að greiða fyrir námskeiðið í tveimur greiðslum.

Verð aðeins 49.900,-

Nánari upplýsingar og skráning hjá Unni Pálmarsdóttur.

netfang: [unnur@fusion.is](mailto:unnur@fusion.is) sími: 8448707

Finndu okkur á Facebook - <https://www.facebook.com/Train-Fitness-Iceland> og hér má sjá  
nánari upplýsingar um Train Fitness líkamsræktarkerfin  
<https://train.fitness/>

## Hvað er Fight FX?

Fight FX er alhliða líkamspjálfun sem byggir á þol-,styrktar-og kraftþjálfun. Fight FX henta bæði byrjendum og fyrir þá sem eru í góðu formi. Fight FX er líkamsræktarkerfi hannað af Unni Pálmarsdóttur frá Train Fitness í Bretlandi og hefur kerfið verið vinsælt um allan heim í Kína, Malasíu, Ástralíu og í Bretlandi.

Fight FX eykur þol, styrk & ákveðni. Gerðar eru styrktar, kraft og þolæfingar í mislöngum lotum en í lotuþjálfun skiptast á lotur með hárri ákefð og lotur með lægri ákefð eða hvíld. Unnið er með jafnt með styrkar- og þolþjálfun.

Fight FX er:

Þrekæfingar Mikil brennsla Aukinn styrkur Aukið þol Mikið aðhald

Hópefli og gleði!