



# **MZR**

## **SPEED & STRENGTH ACADEMY**

Developing Speed, Strength, and Confidence In Every Athlete



# **MZR Speed & Strength Academy (4th–12th grade)**

SLO County's #1 choice for youth athletic performance. Develop strength, speed, agility, power, and confidence—so your athlete can rise above the competition.

### **Results You'll See:**

- Stronger, more coordinated movement
  - Faster feet and better agility
- Higher vertical and better game-day output
  - Fewer injuries, smarter mechanics
  - Bigger confidence and sharper focus

### **Sessions (Mon–Thurs):**

4th–5th: 3:30–4:15 PM

6th–8th: 4:30–5:15 PM or 5:30–6:15 PM

9th–12th: 6:30–7:15 PM

Transform your body. Transform your game.  
Transform your life.

Train year-round at MZR Fitness — SLO's #1 Youth Sports  
Performance Training Facility.

**For More Information or to  
Register Your Child, Please Visit  
[mzrfitness.com](http://mzrfitness.com)**





# MZR

## SPEED & STRENGTH ACADEMY

Developing Speed, Strength, and Confidence In Every Athlete



# MZR Academia de velocidad y fuerza (4th–12th calificación)

La opción número uno del condado para el rendimiento atlético juvenil. Desarrolla fuerza, velocidad, agilidad, potencia y confianza para que tu atleta destaque entre la competencia.

### Resultados que verás:

- Movimiento más fuerte y coordinado
- Pies más rápidos y mejor agilidad
- Mayor verticalidad y mejor rendimiento en el día del partido
- Menos lesiones, mecánica más inteligente
- Mayor confianza y mayor concentración

### Sesiones (lunes a jueves):

4th–5th: 3:30–4:15 PM

6th–8th: 4:30–5:15 PM or 5:30–6:15 PM

9th–12th: 6:30–7:15 PM

Transforma tu cuerpo. Transforma tu juego.  
Transforma tu vida.

Entrena todo el año en MZR Fitness, el centro de entrenamiento de rendimiento deportivo juvenil número uno de SLO.

**Para obtener más información o  
registrar a su hijo, visite:  
[mzrfitness.com](http://mzrfitness.com)**

