



KANGOO - JUMPING

Pátek 18.00 – 19.00

**Lektoři: Petii/Márty/Deny/
Lenka**

Jedná se o kardio, posilovací a rehabilitační cvičení, při kterém spálíte až o 20% více kalorií. A zároveň šetří vaše klouby, kyčle kolena! Díky nestabilní podrážce (podobně jako balanční pomůcky) zapojujete i hluboké svaly (vnitřní stabilizační systém), což má za důsledek více spálených kalorií a zpevnění břišního, zádového, stehenního, hýžd'ového i pánevního svalstva o 25%.

Proč začít s KANGOO JUMPING? Formování postavy / redukce váhy / Posilování celého těla / Atletický trénink / Zvýšení fyzické kondice a vytrvalosti / Posílení kardiovaskulárního systému / Rehabilitaci / Správné držení těla (posílení zádového svalstva) Prevence zranění a poúrazové cvičení, ochrana kloubů / Běh / Jogging / Indoor a outdoor aktivity / Vyplavení stresu a endorfinů / Osteoporóza

Taneční Sportovní a volnočasové centrum pro děti,
mládež i dospělé
Tepelská 137, Mar. Lázně

- stačí jen podle své velikosti bot rezervovat botky



728 132 582
602 767 890



www.dswanted.cz
WantedML@seznam.cz