



KRUHOVÝ TRÉNINK TABATA /FITBOSU/STEPHIIT..

SILOVÁ LEKCE

úterky 18.00 – 19.00h



Nemáte rádi stále stejné hodiny, máte naopak rádi výzvy a chcete vyrýsovat postavu?

Tak právě tato lekce je pro vás!

Náplň hodiny je různá ... hlavně silovější. Takže pro vás budou postaveny různé cvičební nástroje (hrazdy, medicinbaly, gumy, skluzné plochy, činky, NOVINKOU BUDOU NOVÉ CVIČEBNÍ POMŮCKY I STROJE NA RŮZNÉ SVALOVÉ PARTIE. Jindy se zas zaměříme na posilování vlastní vahou (TRX pro všechny) TABATA – interval training ... Všechny techniky posilování si společně vysvětlíme, ukážeme. Tato lekce bude vhodná hlavně pro začátečníky i pro doplnění vaší redukce váhy při našich kardio lekcích. Protože bez posilování nejde „vytvarovat“ postavu nebude chybět ani Fitbosu a StepHiit.

😊 NOVINKOU JSOU DLOUHÉ ČINKY SE ZÁVAŽÍM.



728 132 582
602 767 890



www.dswanted.cz
WantedML@seznam.cz