



JUMPY TRAMPOŠKY

Pondělí 19.00 – 20.00

**Lektor: Petii a Mártý
Deny a Lenka**



Jumpy – trampolínky jsou perfektní aerobní program, při kterém spálíte kalorie a zároveň je to tak zábavné, že vám hodina uteče, ani nevíte jak. A k tomu všemu šetříte své klouby.

U nás ve studiu mají JUMPY dlouholetou tradici. Během hodiny se dodržuje tzv. INTERVAL TRÉNINK (při kterém by se mělo spálit, co nejvíce kalorií.) První část hodiny je věnována zábavnému skákání na moderní písničky a druhá část je věnována posilování hlubokého stabilizačního systému, posilování celého těla včetně břicha, hýždí, rukou, zadečku atd... Někdy v posilovací části ještě využíváme Tabatu a cvičení s pomůckami jako jsou činky, gumičky, overbally.... Toto cvičení je vhodné pro muže i ženy .



**TANEČNÍ SPORTOVNÍ
A VOLNOČASOVÉ CENTRUM PRO
DĚTI,
MLÁDEŽ I DOSPĚLÉ
TEPELSKÁ 137, MAR. LÁZNĚ**



728 132 582
602 767 890



www.dswanted.cz
WantedML@seznam.cz