

Čo cvičíme

Napísal Administrator

Piatok, 17 Apríl 2009 08:19 - Posledná úprava Utorok, 08 Máj 2018 19:47

STEP+BODY

Prvá polhodina sa cvičí na stepe(schodíku).Primeraným tempom a jednoduchou choreografiou za spri

CVIČENIE PRE NASTÁVAJÚCE MAMIČKY

Cvičenie pozostáva z posilňovacích, dýchacích, relaxačných cvičení a prípravy na pôrod. Pod vedením

FUNKČNÝ TRÉNING

Kondičné cvičenie zložené z posilňovacích a aeróbných prvkov. Konkrétny cvik sa vykonáva určitý čas

ZUMBA

Zumba je tanečná hodina, ktorá je vhodná pre všetky vekové kategórie. Spálite prebytočné kalórie, up

BODY TONING

Posilňovacie cvičenie na vyformovanie postavy.Zapojíme všetky svalové partie nášho tela. Pomocou v

MIXBODY

Čo cvičíme

Napísal Administrator

Piatok, 17 Apríl 2009 08:19 - Posledná úprava Utorok, 08 Máj 2018 19:47

Prvá polhodina je aeróbného charakteru, zameraná na odbúranie nadváhy a zvýšenie tel.kondície. Druhá

PILATES+ZDRAVÝ CHRÁT

Už z názvu vyplýva, že sa zameriame na odstránenie bolesti chrbta, ale i na posilnenie chrbtového svalstva.