

FIT BOSU

Úterý 18.00 – 19.00

Lektor: Lenka



BOSU je multifunkční cvičební pomůcka (polokoule), jež vychází z anglického "Both of side up".

Poukazuje tedy na možnost oboustranného využití – vypouklé i rovné strany.

Mezi hlavní benefity tohoto cvičení patří:

Posílení středu těla, hlubokých zádových a břišních svalů, tzv. CORE, což je ideální prevence proti bolesti zad

**Zvýšení pohyblivosti
a zlepšení stability těla**

Zpevnění šlach a vaziva kolem velkých kloubů

Zpevnění všech svalových skupin Lekce bude rozdělena do 3. částí : aerobní (zahřívací), silová a relaxační. Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie.

Odlepte se z gauče a od monitorů a pojd'te si vyzkoušet BOSU

Budeme se těšit na tváře známé i neznámé!



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



728 132 582
602 767 890



www.dswanted.cz
WantedML@seznam.cz