

## KANGOO - JUMPING

**Středa 18.00 - 19.00**

**Lektoři: Petii/Márty/Deny**



**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 a volnočasové centrum pro děti, mládež i dospělé

Tepelská 137, Mar. Lázně

- stačí jen podle své velikosti bot objednat botky



728 132 582  
602 767 890



[www.dswanted.cz](http://www.dswanted.cz)  
[WantedML@seznam.cz](mailto:WantedML@seznam.cz)

