



PERFECT - BODY KRUHÁČKY/TRX/TABATA

středa 19.00 - 20.00

Lektor: Mártý /Petii/ Lenka /Deny



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 a naopak bez žádného cardia nejde vybudovat kondička a spálit větší množství kalorií 😊

**V ZÁŘÍ AKCE
“NOVÁČCI” LEKCI
JEN ZA 100,-KČ!**

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