



# STEP HIIT

NOVINKA !!!

OD 3.10.2024!

ČTVRTEK 18.00 – 19.00

LEKTOR: DENY (Tel: 606385095)

HIIT je zkratka pro výraz High Intensity Interval Training, což znamená vysoce intenzivní intervalový trénink, při kterém dochází ke dvěma fázím, kterými jsou interval o vysoké intenzitě, střídající se s krátkým aerobním cvičením, aby se tělo mohlo zotavit a připravit na intenzivní část tréninku. HIIT zrychluje vaši srdeční frekvenci a zvyšuje schopnost těla přizpůsobit se zvýšenému průtoku kyslíku, čímž aktivuje váš metabolismus na několik hodin, a to i po skončení cvičení. Cvičební pomůckou jsou v této hodině STEP bedýnky. Začátek lekce je zahájen lehčí aerobní choreografií. Chcete si dát do těla, tak určitě vyzkoušejte novou lekci.



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



728 132 582  
602 767 890



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