

RANNÍ CVIČENÍ

ÚTERÝ 8.00-9.00

ANEB PROBLÉMOVÉ PARTIE
(VLASNÍ VÁHA/TRX/GUMIČKY
/OVERBALLKY / FITNESS AY-FLY/
PRVKY PILATES / JÓGA

STARTUJEME 1. ŘÍJNA 2024

Hledáte, jak a kde si dát po ránu do těla? Tak už nemusíte :-)
Připravili jsme si pro vás horkou novinku v podobě RANNÍHO
CVIČENÍ ... a společně to určitě zvládneme. Lekce bude především
zaměřena na posilování problémových partií, ale také si společně
probereme jak správně posilovat břicho/střed těla i diastázu
(rozestup břišních svalů). V hodině se zaměříme na celé tělo.
Lekce nebude stereotyp a pokaždé trošičku jiná ... někdy budeme
posilovat vlastní vahou někdy s nástroji (gumičky, overbally, velké
míče, ay-fly sítě, TRX .. zkrátka nudit se nebudeme :-)
Tato hodina bude otevřená, avšak rezervace poprosíme den
předem i rušení hodiny!

Těšit se bude Mártý

- prvky pilates /jógy
- Trx (závěsný systém)
- overbally / velké míče
- naučíme se, jak správně dýchat v jednotlivých cvicích
- probereme jídelníček
- lekce vhodná i pro úplné začátečníky
- lekce vhodná pro ženy i po porodu/před porodem



728 132 582



www.dswanted.cz