

WANTED Dance Studio

Lekce pro mládež / dospělé

SILOVÉ LEKCE

- Benefity silového tréninku
1. Rychlé spalování tuku. Silový trénink zrychlí metabolismus až na 48 hodin po ukončení tréninku
 2. Efektivní budování svalové hmoty. ...
 3. Pevnější a pružnější kosti i celé tělo



Perfect Body- novinka !!!

Středa 19.00 - 20.00h

Nemáte rádi stále stejné hodiny, máte naopak rádi výzvy a chcete vyrýsovat postavu? Tak právě tyto lekce budou pro vás. Náplň hodiny je pestrá ... 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.

Takže TRX /Kruháčky / Tabata vše v jedné super hodině.



FitBosu - novinka!!!

Úterý 18.00 - 19.00h

BOSU je multifunkční cvičební pomůcka (polokoule). Poukazuje tedy na možnost oboustranného využití - vypouklé i rovné strany. Zpevnění všech svalových skupin, především středu těla. Lekce je rozdělena do 3. částí : aerobní (zahřívací), silová a relaxační. Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie.



Step Hiit - novinka!!!

ČTVRTEK 18.00 - 19.00h

Step HIIT je zkratka pro výraz **High Intensity Interval Training**, což znamená **intenzivní intervalový trénink**, při kterém dochází ke dvěma fázím, kterými jsou **interval o vysoké intenzitě**, střídající se s krátkým **aerobním cvičením**. 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 je v této hodině STEP - BEDÝNKA.



V ZÁŘÍ - AKCE !!!

NOVÁČCI - ZAČÁTEČNÍCI

VSTUP JEN 100,-

PERMICE JEN 1290,-

Tepelská 137,
Mariánské Lázně

TEL: 728 132 582 / 602 767 890

www.dswanted.cz

WantedML@seznam.cz