

FITNESS pro ženy

skupinové lekce - VLAŠTOVIČKY

Obecní dům

Okružní 21/3

746 01 Opava, VLAŠTOVIČKY



Začínáme 10.listopadu 2022

ČTVRTEK: 18:20 – 19:20

-budeme cvičit na podložkách v doprovodu hudby převážně s vlastní váhou těla, občas využijeme fit-činky, gumičky, overball. Cvičit budeme: bodyform, mini stabilityball, moderní kalanetiku, core-střed těla.

Bez složité choreografie !!!vhodné pro začátečníky!!!

Začneme zahříváčkou, poté spalování + tvarování a závěrem protažení. Cíl je hubnutí a komplexní posílení/zpevnění svalů.

Vše pod vedením akreditovaného MŠMT fitness instruktora.

rezervace / dotazy
(počet míst omezen)

- facebook : OT Varyšová
- email : ot-fitness@seznam.cz

.....všechny lekce ZDARMA

Budu se na vás těšit, Petra.

