

CVIČENIE - SP. VLACHY

aerobic pilates tabata

PONDELOK - 18:00 - 19:00

BODY FORMING

Tvarovanie a formovanie postavy
- cvičenie zamerané na spaľovanie tukov
a posilňovanie svalových skupín
Telocvičňa - ZŠ Komeského 6



UTOROK - 18:00 - 19:00

PILATES

Zdravý, komplexný a efektívny
- cvičenie zamerané na posilnenie centra
tela a naťahovanie skrútených svalov
Telocvičňa - ZŠ Jána Krstiteľa

ŠTVRTOK - 18:00 - 19:00

TABATA

Intenzívny, intervalový tréning
- cvičenie zamerané na rysovanie svalov
a zvýšenie kondície
Telocvičňa - ZŠ Komenského 6



Cvičia: Sveťa a Katka :)

VSTUP - 2,- € Začíname 23.9.2019