

## Čo cvičíme

Napísal Administrator

Piatok, 17 Apríl 2009 08:19 - Posledná úprava Utorok, 08 Máj 2018 19:47

---

### **STEP+BODY**

Prvá polhodina sa cvičí na stepe(schodíku).Primeraným tempom a jednoduchou choreografiou za spri

### **CVIČENIE PRE NASTÁVAJÚCE MAMIČKY**

Cvičenie pozostáva z posilňovacích, dýchacích, relaxačných cvičení a prípravy na pôrod. Pod vedením

### **FUNKČNÝ TRÉNING**

Kondičné cvičenie zložené z posilňovacích a aeróbných prvkov. Konkrétny cvik sa vykonáva určitý čas

### **ZUMBA**

Zumba je tanečná hodina, ktorá je vhodná pre všetky vekové kategórie. Spálite prebytočné kalórie, up

### **BODY TONING**

Posilňovacie cvičenie na vyformovanie postavy.Zapojíme všetky svalové partie nášho tela. Pomocou v

### **MIXBODY**

## Čo cvičíme

Napísal Administrator

Piatok, 17 Apríl 2009 08:19 - Posledná úprava Utorok, 08 Máj 2018 19:47

---

Prvá polhodina je aeróbného charakteru, zameraná na odbúranie nadváhy a zvýšenie tel.kondície. Druhá

### ***PILATES+ZDRAVÝ CHRÁT***

Už z názvu vyplýva, že sa zameriame na odstránenie bolesti chrbta, ale i na posilnenie chrbtového svalstva.