

## NOWE ZAJĘCIA FITNESS

Ponownie w harmonogramie fitness znajdzie się nazwisko Awramski, a to za sprawą poszerzenia naszej oferty fitness o dwa rodzaje zajęć: Cardio - płaski brzuch oraz Smukłe uda & jędrne pośladki . Pani Dorota - instruktor fitness , trener personalny. Uczestniczka szkoleń, warsztatów, konwencji fitness i imprez sportowych. Miłośniczka zdrowego stylu życia. Prowadząca zajęcia fitness w klubach oraz treningi personalne. W WOSiR Drzonków znamy ją jako wulkan pozytywnej energii oraz fantastyczną motywatorkę! Oferta fitness wzbogacona zostanie o: **CARDIO PŁASKI BRZUCH**- są to zajęcia wykorzystujące zamiennie różne tempo ćwiczeń. Część dynamiczna nastawiona jest na maksymalne rozgrzanie ciała oraz podniesienie tętna w celu rozpoczęcia procesu spalania. Część wolna skoncentrowana jest na kształtowaniu poszczególnych partii mięśniowych (brzuch). Przeplatanie się dwóch różnych prędkości powoduje, że proces spalania utrzymany jest przez cały czas trwania zajęć . Zajęcia Cardio poleca się osobom, które nie lubią skomplikowanych układów choreograficznych, a zależy im na energicznych ćwiczeniach, dzięki którym intensywnie spala się tkankę tłuszczową. Cardio to jedna z najlepszych metod zrzucenia zbędnych kilogramów. **SMUKŁE UDA & JĘDRNE POŚLADKI**- zestaw ćwiczeń pozwalających wyrzeźbić dolne partie ciała. Są to zajęcia, które pozwalają spalić tkankę tłuszczową w problematycznych dla kobiet strefach, a także wzmocnić mięśnie i wymodelować sylwetkę bez ryzyka nadmiernego rozrostu masy mięśniowej. Cechą charakterystyczną jest wielokrotne powtarzanie tych samych ćwiczeń z umiarkowaną lub dużą intensywnością co daje nam efekt jędrnej i smukłej sylwetki. Ćwiczenia te mają na celu poprawę kondycji, koordynacji ruchowej i ogólnego samopoczucia. Wspaniale wpływają na przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej oraz wspomagają walkę z cellulitem. Zapisy: Centrum Obsługi Klienta: 68 321 43 10/12, kom. 603 034 546 pod adresem: [fitness@drzonkow.pl](mailto:fitness@drzonkow.pl) w temacie wiadomości prosimy o wpisanie nazwy wybranych zajęć: **SMUKŁE UDA & JĘDRNE POŚLADKI** lub **CARDIO PŁASKI BRZUCH** u Instruktorce Doroty Awramski kom. 504 905 112 Pierwsze zajęcia już we wtorek 24 listopada 2020 r.: **SMUKŁE UDA & JĘDRNE POŚLADKI** we wtorki o godz. 20.00 **CARDIO PŁASKI BRZUCH** w czwartki o godz. 20.00 Warunkiem prowadzenia zajęć fitness jest zebranie grupy przynajmniej 10 osób.