

MARATON FITNESS WOSIR DRZONKÓW

Trzy instruktorki fitness, trzy energetyczne 30 minutowe treningi – a to oznacza tylko jedno - **MARATON FITNESS WOSIR DRZONKÓW!** Specjalnie dla Was przygotowujemy darmowy pakiet video treningów, który pozwoli na spalenie kalorii w towarzystwie naszych fit expertek! W czwartek (11 lutego br.), o godzinie 17.00 na stronie drzonkow.pl oraz Facebooku pojawią się nagrania. Nasz cykl rozpoczniemy tanecznym krokiem z Emilią, która poprowadzi zajęcia dance. Choć przez chwilę będziemy mogły poczuć się jak gwiazdy i wydobędziemy endorfiny towarzyszące tańcu. Dorota swoim intensywnym i energetycznym treningiem rozgrzeje nas do czerwoności. Wspaniałym uzupełnieniem całości będzie trening pilates z obręczą w wykonaniu Grażyny. Przygotowała ona kojący zestaw ćwiczeń uelastyczniający mięśnie i pozwalający na zrelaksowanie całego ciała. Tego dnia spotkamy się przed ekranami i wspólnie zadbamy o nasze dobre samopoczucie, pamiętajcie o przygotowaniu niezbędnych przyborów, wody oraz uśmiechu! Będzie moc, energia i endorfiny! Program: Video clip Dance Potrzebne przybory: szpilki, ulubiona kiecka i odrobina szaleństwa! Czas trwania: 30 minut "Video clip Dance" to forma tańca inspirowana teledyskiem. Głównym celem tego treningu jest to aby poczuć się jak gwiazda parkietu. Choreografia o poziomie trudności - open – przeznaczona jest dla każdej kobiety, nienależnie od etapu nauki tańca. Tutaj chodzi o wydobycie swojej kobiecość i dobrą zabawę. Cardio Płaski Brzuch Potrzebne przybory: mata do ćwiczeń i moc energii. Czas trwania: 30 minut Zajęcia wykorzystujące zamiennie 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. Cardio to jedna z najlepszych metod zrzucenia zbędnych kilogramów. Pilates z obręczą Potrzebne przybory: obręcz do pilatesu, mata do ćwiczeń oraz uśmiech. Czas trwania: 30 minut Ciekawa alternatywa dla klasycznego treningu pilates. Są to ćwiczenia dla każdego, bez względu na wiek. Obręcz (magiczny krążek - autorstwa Josepha Pilates-a) wprowadza podczas wykonywania ćwiczeń opór, dzięki czemu silniej angażuje nasze mięśnie, rąk, klatkę piersiową, mięśnie brzucha, pośladków, nóg i pośladków. W czasie treningu uelastycznimy mięśnie przykręgosłupowe, wzmocnimy całe nasze ciało i siłę. Będzie to trening bardzo przyjemny, tonizujący nasze ciało.