

NOWOŚĆ! HOBBY DANCE DLA KAŻDEGO

Zapraszamy na nowe zajęcia fitness, które będą się odbywały w poniedziałki o godz. 19.00 na sali szermierczej. Poprowadzi je dla nas Emilia Kuszniir-Mącznik. Zumba / Hobby dance - program zajęć taneczno-ruchowych o mniejszej intensywności niż zajęcia tradycyjnej Zumbi Fitness lub Dance. Są one przeznaczone dla osób zaczynających przygodę z Zumbą, dla kobiet w ciąży, Pań które chciałyby wrócić do formy po porodzie. To również doskonała propozycja dla osób po urazach i zabiegach, chorujących na cukrzycę, nadciśnienie, choroby stawów i dla osób w wieku 50+. Program zajęć jest również dostosowany do osób, które długo nie praktykowały żadnej aktywności fizycznej lub ze względu na problemy z nadwagą, stawami czy kręgosłupem mają ograniczone możliwości treningowe. Zajęcia oparte są na podobnej formule, co Zumba klasyczna, podstawowa różnica dotyczy intensywności i tempa. W przypadku tej formy treningu wydłużono element rozgrzewki i cool down. Zajęcia te wpływają na ogólne zwiększenie siły fizycznej i wydolności, zwiększenie zakresu wykonywanych ruchów oraz uzyskanie, utrzymanie i poprawę elastyczności mięśni, a w rezultacie szybsze spalanie kalorii, poprawę sylwetki, lepszą kondycję i większą możliwość bezbolesnego wykonywania codziennych zajęć. Do grupy tej można dołączyć w dowolnym momencie. Na zajęcia prosimy zabrać: ręcznik (mały), sportowe obuwie i strój, wodę i oczywiście dużo uśmiechu oraz chęci do ruchu i zabawy!