

NOWE ZAJĘCIA FITNESS!

Już od 12 maja br. w naszej ofercie niedzielne zajęcia fitness! Zaplanuj czas tylko dla siebie i zobacz, jakie nowe zajęcia czekają na Ciebie - LADIES STYLING lub zamiennie FLOW & STRETCH*
*START ZAJĘĆ - min. 9 os. ZAPISY U INSTRUKTORKI - Emilia Kuszniur, kom. 603 460 978 LADIES STYLING to świetna zabawa zarezerwowana dla Pań. Na tych zajęciach w przyjemnej, tanecznej atmosferze nauczysz się poruszać własnym ciałem, poczujesz piękno i swobodę ruchu, a przy okazji poprawisz kondycję i wymodelujesz swoją sylwetkę. Ladies Styling to nie są zajęcia typu dance fitness, na tych zajęciach instruktorka tłumaczy technikę wykonywanych ruchów, zwracając uwagę na sexapil i kobiecy wdzięk. Tworzymy choreografię na każdych zajęciach inną i z różnych kobiecych stylów. Ladies Styling to połączenie różnych tańców. Ladies styling sprawi, że twoje ciało będzie bardziej elastyczne a ruchy pełne gracji. Dzięki temu poczujesz się swobodnie na każdej imprezie oraz bardziej pewna w życiu codziennym. Co zabrać? Prosimy zabrać obuwie na zmianę (najlepiej na miękkiej podeszwie), strój niekrępujący ruchów. FLOW & STRETCH Dla kogo? Zajęcia adresujemy przede wszystkim do osób, które czują potrzebę stretchingu, relaksu i odprężenia. Jest to system ćwiczeń bezpieczny i odpowiedni dla osób w każdym wieku, bez względu na aktualne fizyczne możliwości. Wszechstronna i precyzyjna forma treningu oparta na ćwiczeniach rozciągających, rozluźniających i stabilizujących ciało w oparciu o system klasycznego stretchingu, tańca, relaksacji oraz technik oddechowych. Zajęcia prowadzone w rytm muzyki relaksacyjnej i terapeutycznej dają bardzo intensywne poczucie rozluźnienia całego ciała i redukcji stresu. Zajęcia Flow & Stretch bazują na budowaniu oryginalnych sekwencji miękkich, płynnych, powtarzających się ruchów, w dwóch punktach orientacji jak: góra/dół, wdech/wydech, napięcie/rozluźnienie, otwarcie/zamknięcie. Powtarzalność i specyfika sekwencji ruchowych równoważy stres oraz skłonności do zaburzeń postawy, wynikających z codziennego życia, wpływa na poprawę gibkości i elastyczności, zwiększa zakres ruchu w stawach oraz korzystnie wpływa na osiągnięcie relaksu ciała i umysłu.