

NOWE ZAJĘCIA FITNESS

Choć zniknęła z naszego harmonogramu JOGA nie pozostajemy bierni i już w puste miejsce mamy nową ofertę dla naszych klientów - Body Sculpt & Stretch . Zajęcia Body Sculpt & Stretch poprowadzi dynamiczna instruktorka Emilka Kusznir. Jest to połączenie treningu wzmacniającego oraz rozciągania. W pierwszej części treningu skoncentrujemy się na modelowaniu ciała poprzez ćwiczenia wzmacniające w celu uzyskania dobrych efektów kształtowania mięśni i spalania tkanki tłuszczowej. Druga połowa treningu to fantastyczne rozciąganie ciała z ćwiczeniami stabilizującymi. Wspaniale relaksujący zestaw, który wycisza oraz co najważniejsze wzmacnia i kształtuje. Zajęcia będą odbywały się we wtorki i czwartki i zaczną się już 12 października br. Wtorek godz. 19.00, czwartek o godz. 20.00. Poniżej nowy harmonogram zajęć fitness na sali: Wtorek: 18.00 - Pilates zdrowy kręgosłup 19.00 - Body Sculpt & Stretch 20.00 - Zumba Czwartek: 18.00 - Pilates zdrowy kręgosłup 19.00 - Zumba 20.00 - Body Sculpt & Stretch Nowe zajęcia są idealne dla osób preferujących ćwiczenia jogi. Zapisy on-line poprzez aplikację e-fitness. Zapraszamy!