

Drums Alive - NOWOŚĆ!

Zagraj z nami w rytm muzyki na piłkach body ball! W każdy piątek, godz. 20.00 zapraszamy na **DRUMS ALIVE!** **DRUMS ALIVE** to ćwiczenia łączące elementy tradycyjnego aerobiku z ruchami imitującymi grę na bębnach, zamiast tego instrumentu używane są piłki body ball. Prosta choreografia, doskonała muzyka, świetna zabawa pozwalają na spalenie nawet 400 kalorii! Modeluje sylwetkę i jest prawdziwym zastrzykiem pozytywnej energii. Poprzez skoordynowanie pracy prawej i lewej strony ciała, przy uderzaniu pałeczkami w rytm muzyki, utrzymując swoją pracę na wysokim poziomie rozwija nowe połączenia neuronów. Ćwiczenia przeznaczone są dla osób w każdym wieku i nie wymagają żadnego wcześniejszego przygotowania. Twórczynią **DRUMS ALIVE** jest niemiecka instruktorka **CARRY EKINS**. Namawiamy na wspólne drumsowanie! Naprawdę warto!