

NOWE ZAJĘCIA FITNESS!

Już w środę zapraszamy na nowe zajęcia w grafiku Fitness. O 19.30 na lekcję BODYART zaprasza Joanna Sokołowska. BODYART to połączenie jogi, pilates i oddechu. System ćwiczeń doskonały dla współczesnego, zabieganego i zapracowanego człowieka. Podstawą bodyartu jest połączenie treningu i relaksu oraz wykorzystanie funkcji poszczególnych mięśni i organów ludzkiego ciała. Podmiotem tej metody jest człowiek jako całość. Celem ćwiczeń jest przede wszystkim odzyskanie świadomości własnego ciała. Jest to trening funkcjonalny, całościowy a efektem ćwiczeń jest nie tylko smuklejsza i zgrabniejsza sylwetka, ale i wewnętrzny spokój i relaks. To wszystko znajdziesz u nas we środowe wieczory. Serdecznie zapraszamy! **NOWY HARMONOGRAM FITNESS!**