

DANCE FAT KILLER - ZMIANA SALI

W piątek (21 lipca 2017 r.) zajęcia DANCE FAT KILLER odbędą się w salce nr 14, znajdującej się na terenie hali tenisowej. Przepraszamy za utrudnienia! WAKACYJNY HARMONOGRAM FITNESS DANCE FAT KILLER - łączy w sobie wysokiej intensywności trening interwałowy z zsynchronizowaną muzyką i dużą dawką motywacji. Każde zajęcia pomagają Ci przekroczyć własne limity oraz osiągnąć swoje cele fitness dużo szybciej. Muzyka w tych zajęciach odgrywa główną rolę i nadaje intensywność w prostej progresji, co zapewnia, przy dobrym doborze ćwiczeń i intensywności, kompleksowy trening całego ciała. Sekwencje budowane są w muzyce. Na zajęciach korzystasz ze swojej masy ciała, możesz poprawić wytrzymałość, tonus mięśniowy i definicję. Do ćwiczeń wykorzystujemy również hantle oraz maty. Wysoka intensywność jaką dostaje ciało powoduje spalanie kalorii długo po treningu. Trening jest mocniejszy niż się wydaje, co sprawia, że osiąga się szybciej założone cele. Zajęcia prowadzone przez Emilię Kuszniur-Mącznik