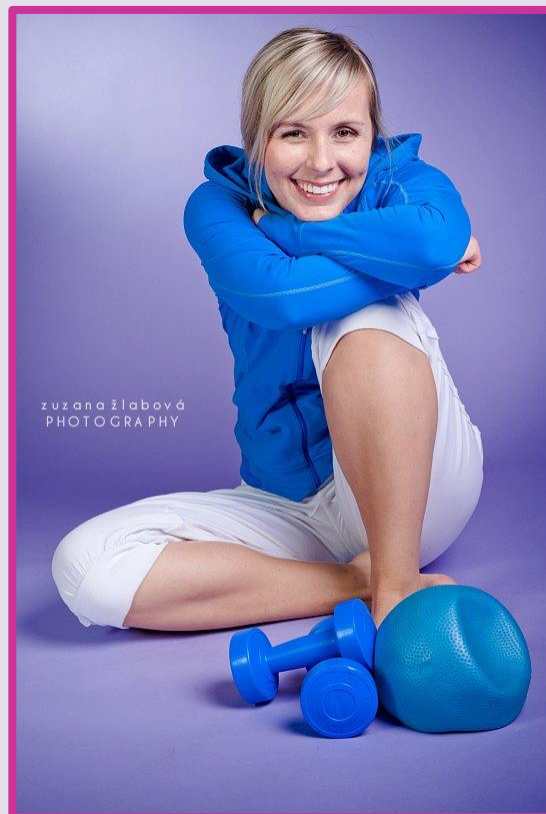


BODY STEP CLASS



S
MÍŠOU D.

STŘEDA 18:30 – 19:30



Speciální velmi intenzivní lekce pomáhá rovnoměrně formovat a zpevňovat postavu.

Trénink se soustředí na posilování svalů celého těla, především pak na problémové partie – stehna, hýždě, paže a břišní svaly.

Při cvičení se využívá **stepů** a dalších pomůcek. Tempo cvičení je střední, proto dochází během hodiny také k odbourávání tukových zásob a ideálnímu spalování.

Choreografie je velmi nenáročná, proto je lekce vhodná i pro začátečníky!

www.helptobefit.cz tel.: 587 337 777



STŘEDA 11.1. UKÁZKOVÁ LEKCE ZDARMA