

NOVÉ LEKCE OD LEDNA 2012

ZUMBA „FIT“

S Kájou S.

úterý 17:30 – 18:30

Veselá a zábavná lekce, která prospívá nejen vašemu tělu, ale výrazně ovlivňuje i pozitivně psychiku. Zumba je typická svojí hravostí. Hlavní slovo má hudba. Instruktor dle návodu ze školení střídá pomalé a rychlé skladby, čímž dosahuje velmi efektivního tréninku, podobného intervalovému tréninku, při kterém se velmi efektivně spaluje tuk. Zumba „FIT“ je doplněna o posilování problematických partií a posilováním s činkami.

MTV STYLE + posilování

s Mart'ou D.

sleva student 20%

čtvrtek 19:00 – 20:00

Taneční styl inspirovaný videoklipy z MTV. Používány jsou různé taneční techniky a styly. Převážně je však MTV STYLE inspirovaný Hip Hopem a Street Dancem. Na lekci se vyučují krátké jednodušší choreografie, které vedou účastníky k volnosti při vlastním tanečním projevu. Lekce má za úkol pobavit, zpevnit tělo a vyzdvihnout osobitý taneční styl každého účastníka.

PERFECT BODY

sleva student 20%

se Simčou H.

pátek 16:00 – 17:00

Jak název napovídá, lekce je zaměřena na posilování a formování problematických partií (hýždě, boky, stehna, paže, záda, břicho) za využití pomůcek (činky, overbally, gumičky) tak, abychom jednoduchým, ale účinným způsobem získali krásné, pevné a zdravé tělo. Tato lekce střídá cardio a power training pro efektivnější tvarování postavy a je určena jak začátečníkům tak i pokročilým.

UKÁZKOVÉ LEKCE ZDARMA

- ÚTERÝ 3.1. 17:30 – 18:30

ZUMBA „FIT“ s Kájou

- ČTVRTEK 5.1. 19:00 – 20:00

MTV STYLE + POSILOVÁNÍ s Mart'ou D.

- PÁTEK 13.1. 16:00 – 17:00

PERFECT BODY se Simčou H.

- NEDĚLE 8.1. 18:30 – 19:30

LADIES DANCE se Simčou H.