

TĚLOCVIČNA DLOUHOŇOVICE

ČTVRTEK 1za 14 dní v 18.15 h
(začínáme 7. listopadu 2013, lekce 60' za 30Kč)



kompensační body a styling lekce ,která spojuje aerobní, posilovací, protahovací a kompenzační cvičení

kombinuje pilates, kalanetiku, yogu, posilování, protahovací a zdravotní cvičení

cílem je optimální stav pohybového aparátu, spalování tuků a zpevnování svalů,

odstraňování svalových dysbalancí a formování postavy

