

Bodyforming



Funkční posilování, které rovnoměrně zpevňuje a formuje postavu. Zvyšuje bazální metabolismus, odstraňuje nežádoucí tukové rezervy na těle. Soustřeďuje se na formování svalů celého těla, především problematických ženských partií jako jsou stehna, hýždě a břišní svaly. Cvičení využívá hlavně váhy vlastního těla a pro zpestření i cvičebních pomůcek. Pro zahřátí organismu je využito jednoduchých aerobních choreografií, lekce je však vždy přizpůsobena zúčastněným, jejich stávající výkonnosti a fyzické kondici.

Kde : areál KD Medlovice

Kdy : každý čtvrtek

V kolik : 19.00 – 20.00

S kým : s Magdalénou Mazánovou

tel.číslo : 734 474 856

A co s sebou ?

***karimatku**

***posilovací gumičku**

***zátěže do rukou (např. činky, malé petláhy od dětských nápojů)**

***pití**



A hlavně chuť udělat něco pro sebe :)