

JARO VE FORMĚ

NOVÉ ROZVRHY AEROBIC - BODY AND MIND - TANEC



velký výběr lekcí pro začátečníky, pokročilé, ženy, muže, všechny věkové kategorie

kondiční a posilovací lekce - zpevňování a posílení svalů, tvarování postavy, zaměření na problémové partie, zlepšování kondice - lekce nejsou koordinačně náročné:
TOTAL BODY, POWER STEP, BODYSTYLING, NIKE DYNAMIC TRAINING, FLOWTONIC

taneční lekce - "spalovací" efekt, zlepšování kondice, tvarování postavy, rozvoj koordinace a rytmického cítění, skvělá atmosféra a zábava, odreagování se a zlepšení nálady :
CARDIO DANCE, LATINO HOT!, DANCE&TONE, LATINO MIX, STREET DANCE, PLAY DANCE

body mind lekce - uvolnění zatuhlých a zkrácených svalů, posílení slabých a ochablých svalů, tvarování postavy, prevence bolestí zad a kloubů, snížení psychického napětí a stresu:
PILATES, POWER YOGA, HEALTHY CORE, NIKE DYNAMIC YOGA



Všechny lekce najdete v rozvrhu divizí
AEROBIC / BODY AND MIND / TANEC a
v rozvrhu BIG ONE FITNESS Club.

Dopolední lekce za 65,- Kč,
odpolední a večerní od 79,- Kč.

Nový ceník a další informace
na recepci BIG ONE FITNESS nebo
BIG ONE FITNESS Club a na
www.big1fitness.cz