



Kruhový trénink – posilování pouze s váhou vlastního těla s využitím FLOWINU ORIGINAL a BOSU ORIGINAL

Švédsko-americká kombinace pro Vaše tělo. Přijďte si zlepšit vytrvalost, výkon, sílu, hbitost, koordinaci a v neposlední řadě posílit břišní svaly - core, zmírnit bolest zad a můžeme se spolu pokusit o zlepšení stavu dysbalancí (horního a dolního zkříženého syndromu).

Naučíte se jak správně držet své tělo (ve stoje i v sedě), ukážeme si strečink krční i bederní oblasti, který je vhodný pro každý den.

Pro udržení kvality tréninku je omezený počet klientů (6).

Trénink se koná ve studiu Mamut Český Brod v pátek v 17:00 a v sobotu v 10:00 (rezervujte si svou hodinu na rezervačním systému <http://fitcentrummamut.cz/rezervace.html>). Veronika

