

Drogie Panie!

Zapraszam na Trening Fitness!

ŚRODA I PIĄTEK , godzina 19:00
SALA GIMNASTYCZNA I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO

Do uczestnictwa w zajęciach niezbędny jest strój sportowy, mata do ćwiczeń i woda mineralna niegazowana (lub zielona herbata dodająca na zajęciach energii do ćwiczeń). Zainteresowanych proszę o kontakt w dniu zajęć.



W programie:

- aerobik – body shape
- dance aerobik
- final cuts
- fitball
- step aerobik
- stretching i relaksacja
- interwał
- ćwiczenia z hantlami, piłkami, gumami i różnymi przyborami
- tańce, hulanki, swawole ;)

ZAJĘCIA PROWADZI DYPLOMOWANY INSTRUKTOR AEROBIKU
Katarzyna Gogolińska - Nadachowska

