

Nedělní seznámení s balančními podložkami Bossa

Neděle 31.1.2010

Fit studio Energy

Cena 60 Kč

Od 9:00-10:30

Bossa je moderní a oblíbený systém cvičení určený pro komplexní zpevnění svalů celého těla, fyzickou kondici a redukci tuku. Cvičení je vhodné pro ženy všech věkových kategorií. Cvičení zapojuje nejen vědomě ovládané svaly, ale i hluboké svaly. Cvičení komplexně posiluje svaly celého těla, zpevňuje šlachy i vazy, zajistí lepší koordinaci pohybu, držení těla, má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém a redukci tuku.

