Darmowy fitness co sobotę na Rożopolu! **[1]**

Opublikowano: śr., 2018-05-30 14:21

Na Różopolu będzie można co sobotę do końca wakacji ćwiczyć z instruktorem za darmo!

Od **soboty 4 sierpnia** co tydzień do końca sierpnia **o godzinie 9** na Różopole zaprasza trenerka Joanna Olszewska. Porwie wszystkich chętnych do STRONG by Zumba oraz Zumba Fitness.

4.08 – Strong by Zumba, 11.08 – Zumba, 18.08 – Strong by Zumba, 25.08 – Zumba

Należy zabrać ze sobą wygodny strój i obuwie, coś do picia. Więcej o treningach TUTAJ **[2]**.

Od **2 czerwca do 25 sierpnia włącznie** wszyscy miłośnicy ruchu na świeżym powietrzu mogą ćwiczyć na Różopolu pilat es, zdrowy kręgosłup i body art extreme. Darmowy trening poprowadzą dla wszystkich zebranych instruktorki Flow Motion Studio. Start zawsze **o godzinie 10**. Co należy ze sobą zabrać? – Matę, wodę, wygodny strój i dobry nastrój- wylicza Paulina Wojciechowska, właściciela studia. Nie trzeba mieć ze sobą sportowych butów, ćwiczenia wykonuje się na boso.

Co to za zajęcia?

Pilates
Uczestnicząc w zajęciach zapobiegniesz bólom kręgosłupa i innych stawów odpowiedzialnych za prawidłową postawę, wzmocnisz całe ciało, polepszysz swoją kondycję i koordynacje ruchową, poczujesz przypływ energii i endorfin na cały dzień.

Zdrowy kręgosłup
Dla osób pracujących przy biurku, jeżdżących długo autem lub pracujących jednostronnie (kosmetyczki, fryzjerzy, stomatolodzy).Dla każdego niezależnie od wieku, kto odczuwa dyskomfort w stawach i bóle kręgosłupa, a także dla osób, które chcą rozpocząć swoją przygodę z ruchem. Zajęcia prowadzone są w umiarkowanym tempie.

Body art Extreme
Dla osób, które chcą wzmocnić ciało i spalić zbędną tkankę tłuszczową. To innowacyjny, bardzo energetyzujący trening oparty na koncepcji Yin i Yang. Łączy on w sobie elementy o bardzo wysokiej intensywności z ćwiczeniami wzmacniającymi oraz pracę z powięzią. Trening, w którym bardzo ważną rolę odgrywa oddech, ponieważ wprowadza on synergię pomiędzy fizyczną i psychiczną sprawnością, która prowadzi do ogólnej poprawy wyników.

Adres URL źródła:http://www.myslecinek.pl/aktualnosci/darmowy-fitness-co-sobote-na-rozopolu

Odnośniki
[1] http://www.myslecinek.pl/aktualnosci/darmowy-fitness-co-sobote-na-rozopolu [2] http://joannaolszewska.pl/?p=1305