



[Darmowy fitness co sobotę na Różopolu! \[1\]](#)

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 Różopolu 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 pilates, 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 zapobiegiesz bólom kręgosłupa i innych stawów odpowiedzialnych za prawidłową postawę, wzmocnisz całe ciało, polepszysz swoją kondycję i koordynację ruchową, poczujesz przyływ 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 pracą z powięzią. Trening, w którym bardzo ważną rolę odgrywa oddech, ponieważ wprowadza on synergę pomiędzy fizyczną i psychiczną sprawnością, która prowadzi do ogólnej poprawy wyników.

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

Odnosiniki

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