

Zapraszamy na zajęcia Jumping Frog

Wpisany przez Jadwigę Pięta-Paśko
czwartek, 05 maja 2016 10:12



NOWOŚĆ zajęcia jumping frog już 24 maja w GOK w Wiercanach serdecznie zapraszamy:) super zabawa! super trening!

ZALETY Treningu na trampolinie:

- wzmacnianie mięśni,
- poprawa pracy układu sercowo-naczyniowego,
- stymulacja procesów trawiennych,
- wydalanie toksyn z organizmu,
- poprawa wytrzymałości układu kostno – stawowego,
- zwiększenie wydolności organizmu,
- poprawa koordynacji ruchowej,
- zmniejszenie masy ciała,
- modelowanie sylwetki (brzuch, „boczki”, pośladki, uda, łydki)
- **NIE** obciążamy stawów ani kręgosłupa, dotleniamy organizm. To nie koniec!!!
- Regularny udział w zajęciach ma niesamowity wpływ relaksujący i antydepresyjny
- wykonując odpowiednie ćwiczenia podczas skoków możesz spalić nawet 1000 kcal w ciągu godziny !!!!!!!

Pierwsze zajęcia już 24 maja 2016 r. w GOK w Wiercanach, liczba miejsc ograniczona.

Zapisy tel. 698285005