

Ruszamy od 2 września

Zapraszamy od 2 września.

Od **2 września** poprowadzi:

W każdy **poniedziałek i piątek** kolejno:

17: 00 - Gimnastyka (dzieci 4-6 lat)

18: 00 - Gimnastyka (dzieci + 7 Lat)

19: 00 - Zajęcia FITNESS dla dorosłych

20: 00 - Stretching - Zdrowy Kręgosłup (młodzież, dorośli i seniorzy)

GIMNASTYKA - zajęcia dla dzieci od 4 roku życia wzwyż - oparte na kształtowaniu prawidłowej postawy ciała, nauki zarówno elementów gimnastycznych jak i akrobatycznych, połączonych z kształtowaniem siły, gibkości oraz skoczności dzieci, a to wszystko poprzez świetną zabawę.

ZAJĘCIA FITNESS - zajęcia dla osób dorosłych z wykorzystaniem sprzętu takiego jak: gumy mini band, piłki, stepy i wiele innych. Wpływają na poprawę wydolności, siły, koordynacji i oczywiście samopoczucia.

STRETCHING - ZDROWY KRĘGOSŁUP - zajęcia nastawione na rozluźnienie spiętych mięśni, ćwiczenia oddechowe, wzmacniające mięśnie głębokie, rozciągające dające ulgę wszelkim bólom mięśniowym oraz bólowi kręgosłupa.

ZRÓB COŚ DLA SIEBIE I SWOJEGO CIAŁA!

CENNI ZAJĘĆ:

jednorazowo - 25 zł

1 raz w tygodniu - 70 zł

2 razy w tygodniu - 140 zł

3 razy w tygodniu - 160 zł

4 razy w tygodniu - 180 zł

Serdecznie zapraszam do wspólnego treningu!