

BOSU COMPLETE

Zdravě a zábavně 😊 = hezké a funkční tělo

Účinné spalování tuků, posílení všech svalových skupin, zpevnění středu těla (core), protažení. Využití různých technik a náčiní, cvičíme na BOSU ORIGINAL.

Dynamická lekce, **fyzicky náročnější**, zaměřeno hlavně na kondici a posilování, zdravě.

Vhodné pro všechny, co se chtějí zapotit, také pro začátečníky

SM SYSTÉM

Prevence vzniku onemocnění páteře a pohybového aparátu

Chcete zabránit bolestem zad nebo kloubů? Chcete pomoci svým bolavým zádům? Chcete správně regenerovat? Metoda SM Systém - lékařsky ověřené cvičení

Vhodné pro všechny věkové kategorie, i začátečníky, forma kurzovního

FIT PAIN FREE * BALANCE * BOSU SLOW

Funkční zdravé tělo a mladistvý vzhled

Optimalizace svalového aparátu, zlepšení funkčnosti, kompenzace. Správné posílení a protažení, mobilizace, uvolnění pomocí metody Fit Pain Free, ale také ostatních zdravotně zaměřených cvičebních forem. Hezky pomalu s důrazem na techniku.

Určeno pro střední a vyšší věk, i pro začátečníky

FIT PAIN FREE

Žijte život aktivně a bez bolesti pomocí revoluční metody

Osvědčená metoda jednoduchého, komfortního a účinného cvičení, která naučí svaly vědomě a správně pracovat, a tím napravit špatné pohybové návyky a ulevit od bolesti. Izolované cvičení zaměřující se na jednotlivé svaly s důrazem na správné technické provedení.

Pro všechny, co chtějí kompenzovat jednostranné zatížení, vybudovat funkční core a svalový aparát.