

Spinning s Nikou

SPINNING - energeticky účinné skupinové cvičenie na stacionárnych bicykloch, ktoré spája hudbu, motiváciu a predstavivosť do jedného celku s presne dávkovaným tréningom.

Tento originálny cyklistický program ponúka fyzické a psychické prvky športového tréningu ľuďom každého veku a úrovne zdatnosti.

Prečo ísť na SPINNING?

KONDÍCIA

pre tých, ktorí si chcú udržať alebo zlepšiť svoju kondíciu jednoduchým a zábavným spôsobom

Nemusíte byť práve vrcholoví športovci, dokonca nemusíte nikdy predtým športovať a predsa môžete zísť na SPINNING. Nemusíte sa učiť žiadne zložité pohyby. Budete nenásilným spôsobom pracovať na svojej fyzike a zároveň prečistíte svoju myseľ.

POSTAVA

pre tých, ktorí sa chcú starať o svoju postavu

SPINNING je ideálny prostriedok ku schudnutiu. Pri jednej 45 minútovej lekcii priemerne spálite 400 až 600 Kcal, čo je 12-krát viac než pri aerobiku, bez toho aby ste zaťažili svoje kĺby. Pravidelný SPINNING tréning Vám pomôže účinne tvarovať a spevňovať Vašu postavu. Získate pevný zadoček a štíhle nohy.

Nahlasovanie na hodiny vopred na tel.č.:

0910 325 253 / 0949 789 449

Kedy: Utorok: 16:00 ~ 17:00

Štvrtok: 16:00 ~ 17:00

Piatok: 16:00 ~ 17:00

Začíname štvrtok 4.12.2014

