

Fitness

Školský internát Medická 2 v spolupráci s CVČ-RCM pripravuje pre Vás hodiny fitness

Kedy ? Streda

Kde ? Školský internát Medická 2 - ženská posilňovňa (2. poschodie)

Čas ? 16:00 - 18:00

Obsah cvičebnej jednotky :

- strečing
- aerobné rozohriatie organizmu (stacionárne bicykle, bežiaci pás, orbitrek)
- posilňovanie na cvičiacich strojoch s činkami a vlastnou váhou tela
- cvičenia s expandermi
- kompenzačné cvičenia na Fit loptách
- uvoľňovacie, relaxačné cvičenia
- poradenstvo v oblasti výživy a stravovacích návykov.



Teší sa na Vás.

trénerka Fitness Mgr. Viera Hamříková