FITNESS/ ZAJĘCIA OPEN

Zajęcia fitness są skuteczną metodą usprawniania, doskonalenia i wzmacniania wszystkich ważnych grup mięśni. Aerobic i kickboxing z elementami tańca poprawiają ogólną kondycję; ćwiczenia z hantlami
i taśmami thera-band wzmacniają mięśnie i nadają im sprężystość, elementy jogi uczą prawidłowego oddechu, ćwiczenia pilates i callanetics wzmacniają aparat ruchowy, zaś stretching, oprócz rozciągania, wspaniale rozluźnia. Te wszystkie elementy połączone razem, wzbogacone rytmiczną muzyką, tworzą całość, której celem jest dobra forma, sprawne ciało i zrelaksowany umysł.
Szczególnie zapraszamy do udziału w zajęciach panie w wieku 40+!

Instruktor: **EWA LEWANDOWSKA** – instruktor fitness z ponad 20-letnim stażem. Była baletnica Operetki Warszawskiej. Cechuje ją charyzma i ponadprzeciętny temperament. Bardzo kreatywna w doborze zestawów ćwiczeń i układów gimnastycznych. W energetycznych zestawach płynnie splatają się elementy baletu klasycznego, tańca towarzyskiego, boksu, kickboxingu i jogi. Ewa Lewandowska z pasją prowadzi zajęcia, bo lubi to, co robi.

Zajęcia:
- poniedziałek, środa, piątek, godz. 16.30-17.30, sala 508
Cena: 80 zł/m-c (2 x tyg.), 60 zł/m-c (1 x tyg.), 100 zł/m-c (3 x tyg.), 15 zł/1 zajęcia