

Wzmacniamy mięśnie nóg!

Wydaje Ci się, że do zimy jeszcze daleko i masz czas na przygotowanie do sezonu narciarskiego?

Nic bardziej mylnego!

O kondycję trzeba dbać cały rok, a wzmocnienie nóg przyda się nie tylko na nartach, ale również na rowerze oraz przy wejściu po schodach!

Zapraszamy miłośników białego szaleństwa i nie tylko, na **SKI TRENING** po to, by wyjazd na narty był dla Was przyjemny i bez stresu o kontuzje.

SKI TRENING to lekcja wzmacniająca mięśnie nóg oraz tułowia, których kondycja i siła mają dla narciarzy i snowboardzistów ogromne znaczenie. Wplecione w zajęcia ćwiczenia równoważne oraz uelastyczniający mięśnie stretching ułatwią Ci powrót do równowagi, gdy przypadkiem „łapiesz deską” nieco lodu.



**SKI TRENINGU SZUKAJ
W PROGRAMIE NA LISTOPAD ZAJĘĆ**

TOTAL BODY

