



Witamy wiosnę w sportowym stylu, więc Fit and Jump czyli zajęcia na trampolinkach ponownie zagospodzą na naszej hali. Ciągłe zastanawiasz się jak zgubić zbędne kilogramy? Lubisz ćwiczyć w grupie wypełnionej szalonymi dziewczynami? To jest właśnie dla Ciebie - Fit and Jump!

Dla osób które jeszcze nie wiedzą czym jest Fit and Jump. To energiczny trening na trampolinkach. Trening cardio nie musi być monotony i nudny. Zajęcia na trampolinkach gwarantują Ci podczas całego treningu turbo spalanie połączone ze świetną zabawą, dodatkowo wzmocniają ciało poprzez różnorodne ćwiczenia skupiając się przede wszystkim na brzuchu, udach i pośladkach. Podczas treningu gubimy nawet do 1000 kcal! Są to zajęcia dla każdego. Prowadzone ćwiczenia nie obciążają stawów, więc nie masz wymówki, żeby nie spróbować.

To wyjątkowe wydarzenie u nas tego dnia ponownie poprowadzi pełna energii Małgorzata Alkordi. Tym razem będzie po 25 trampolin na każdym zajęciach. Czas ćwiczeń każdej z czterech grup - 40 minut.

- I grupa - godz. 14.00**
- II grupa - godz. 14.45**
- III grupa - godz. 15.30**
- IV grupa - godz. 16.20**

Obowiązują zapisy.

18 marca (sobota), Hala OSiR, ul. Mickiewicza 40

Wstęp: 10 zł

Informacje i zapisy : siłownia OSiR lub pod nr tel. 665 739 958