



Програма

"ВАКАНЦИЯ"

www.sofia.bg

ОТКРИТИ ТРЕНИРОВКИ СЪС
СВОБОДЕН ДОСТЪП

парк "Займов"

ОТ 30 ЮНИ ДО 29 ЮЛИ

Всеки петък от 18:00 до 19:00 ч. - HIIT (high-intensity interval training)

Режим на кардио тренировка, който редува високо интензивни с ниско интензивни интервали.

Всяка събота от 11:00 до 12:00 ч. - ABSolutely Perfect LEGS

Програмата включва тренировка за крака и тренировка за корем

Всяка събота от 12:00 до 13:00 ч. - Zumba

Кардио програма на основата на латино танците. Тренира се издръжливост и се работи за натоварване на всички мускулни групи – от прасеца до раменете

