

enourna vadba se sestavlja iz:

- vaj za pospeševanja srčnega utripa za izboljšanje splošne kondicije
- lažjih in težjih PILATES vaj, katere vsebujejo elemente joge, akrobatike in baleta in so izjemno pomembne za dobro telesno držo in pravilno postavitev velikih sklepov
- stabilizacijskih vaj za krepitev centra telesa, ter velikih sklepov po fizioterapevtskem pristopu » muscle balance«
- globalnih razteznih vaj v dolgih mišičnih verigah za boljšo prožnost vezivnega tkiva in gibljivost vseh sklepov.



Prijave: 031 882 822