

# Aerobik

Szerző Administrator  
2010.03.22.  
Frissítve 2010.05.26.

Minden szerdán aerobik a SITI-ben 18.00 -tól, Félégyházi Évivel.

Energy mix: Egy vidám óra receptje: pezsdítő zenére fokozatosan felépített laza, egyszerű koreográfia, megfűszerezve csipetnyi (főleg a problémás testtájakat érintő) erősítéssel... és már kész is az ideális hangulatjavító és frissítő edzés, amire bárkinek szüksége lehet egy fárasztó hét után! Az óra célja a test különböző izomcsoportjainak átmozgatása, kondicionálása, erősítése, formálása. Dinamikus felépítése mozgáskészséget, állóképességet fejleszt. Első felében aerobik, step, kick-box, capoeira&hellip; csoporttól és edzőtől függően, majd erősítés, végén alapos nyújtással.  
Aerobik edző: Félégyházi Éva