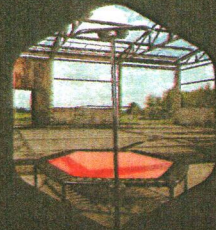
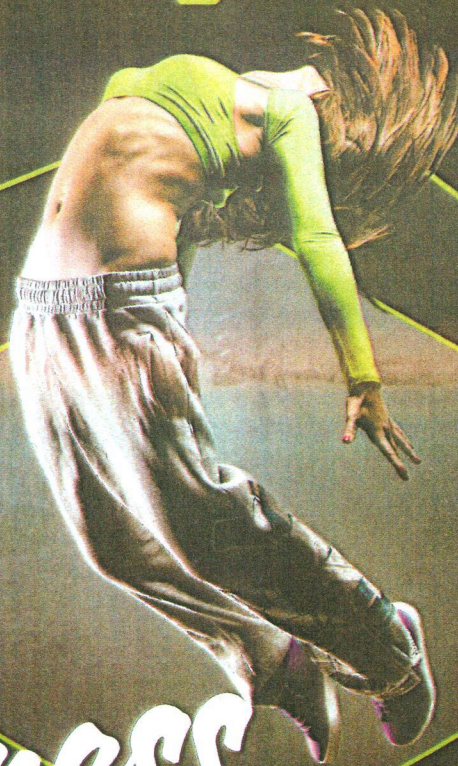


Jumping®



Fitness program

na PROFI trampolínkach

Jana PAVLOVOVÁ

inštruktor jumping basic

INFORMÁCIE > 0908 635 400
OBJEDNÁVKY

KULTÚRNY DOM - HODKOVCĚ

KAŽDY PONDĚLOK A STREDA 18⁰⁰
hod

už 25. 04. 2022

VÝHODY

JUMPINGU

- SPOMALUJE STARNUTIE
- ZVYŠUJE SVALOVÝ TONUS
- JE ZABAVNÝ A BEZPEČNÝ
- NAVYSUJE VITÁLNU KAPACITU PLŮC
- PŮSOBÍ PROTI DEPRESII A ÚNAVE
- POSILUJE VŠETKY SVALOVÉ PARTIE
- ROZVIJA MOTORIKU, KODORDINÁCIU A STABILITU
- PODPORUJE RELAXÁCIU A SPAŇOK
- ZRYCHLUJE LYMFATICKÝ OBEH A DETOXIKÁCIU
- POSKYTUJE ÚĽAVU OD BOLESTI CHRČTA A KRKU
- VHODNÝ AJ PO OPERÁCIACH KOLIEŇ A ČLENKOV
- UPRAVUJE TRÁVENIE A VYLUČOVANIE
- STIMULUJE VESTIBULÁRNY A NERVOVÝ SYSTÉM
- NORMALIZUJE HLADINU CHOLESTEROLU A TRIGLYCERINOV
- POMAHA ZNÍŽOVAŤ KRVNÝ TLAK A PREDCHADZAŤ KARDIOVASKULÁRNY ^{ochoreniam,}
- POSILUJE SVALY PANVOVÉHO DNA
- SPAĽUJE TUKOVÉ ZÁSOBY
- JE ŠETRNY K ČLENKOM, KL'BOM A KOLEŇAM
- VHODNÝ PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE, PRETOŽE INTENZITU CVIČENIA SI MÔŽE KAŽDÝ PRISPŮSOBIŤ SVOJIM MOŽNOSTIAM... (do 100kg

A MNOHO ĎALŠICH

KAŽDÝ TONDELK A STREDA
KULTURNÝ DOM YNGŮT JUY
22.04.2022