

Viki Torna

Időpont: hetente szerda 18 óra

Egész testet átmozgató, feltöltő, vidám mozgásforma. A tapasztalat az, hogy a tagok örömmel végzik, és hamar érezhető a változás, akár jobb közérzet, akár mínusz kilók tekintetében. A torna első fele mindig kardió jellegű, beindítjuk a zsírégetést, majd ezt követik az erősítő gyakorlatok. Az órát nyújtással fejezzük be, minden esetben időt szánunk egy kis lelki feltöltődésre is. Olyan nincs, hogy valaki nem bírja, maximum csak az elején nehezebb, de óráról órára jobban fog menni! Fontos, hogy mindig magunkhoz viszonyítsunk, ne másokhoz! Egy fantasztikus szeretetteljes csapat vár!

Vezeti: Papp-Szabó Viktória

