

Viki torna

Szerdánként 19 órától

Egy 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, majd minden esetben időt szánunk egy kis lelki feltöltődésre. Olyan nincs, hogy valaki, nem bírja, maximum csak az elején nehezebb, de óráról, órára jobban fog menni! Amúgy is mindig magunkhoz viszonyítsunk és ne másokhoz! Egy fantasztikus szeretetteljes csapat vár!

Vezeti: Papp-Szabó Viktória

