Bosu

Každou **středu** a **pátek** od **19:00 do 20:00**

* **BOSU® Balance Trainer**  je jedna z pomůcek, která je pro tělovýchovnou a sportovní praxi velkým přínosem. Přebírá výhody cvičení na velkých míčích, stepech i klasických balančních plošinách a je zároveň neocenitelná v systému „core training“, cvičení, které zapojuje hluboký stabilizační systém těla. BOSU® Balance Trainer se může používat plochou stranou jak nahoru, tak dolů pro různé druhy balančních cvičení
* Lekce začíná aerobním dynamickým zahřátím, následuje série posilovacích a balančních cviků na celé tělo
* Vhodné jak pro pokročilé, tak i pro začátečníky

|  |
| --- |
|   |
|  |