

**AF**

Alakformálás: a leghatékonyabb totális alakformálás. Az órán erőfejlesztő, izomtónust fokozó, és testtartást javító gyakorlatok variációja található.

BODY POWER TR

Body Power Training: Erőteljes zsírégető és testfiatalító tréning

BODYPUMP

Nagy ismétlésszámú súlyzós edzésre és aerobikra épül.

D-AE

Dance-aerobic: jazz-balettés, tánc-aerobicos elemekből koreografált óra, melynek állóképesség fejlesztő és koordináció-javító hatása a meghatározó.

DANCE-STEP

Koreografált step óra

K90

Egész testet átmozgató erős tréning, mely állóképességi és erőelemeket tartalmaz felváltva. Férfiaknak és nőknek egyaránt ajánlott!

KALÓRIAÉGETÉS

Kalóriaégetés: Erőt, állóképességet, gyorsaságot fejlesztő óra magasfokon.

KO

Kondicionáló torna: erőt, állóképességet, gyorsaságot fejlesztő óra magas fokon.

LATIN-DANCE

Koreografált óra. A táncos alaplépések kombinálva az aerobic alaplépésekkel.

MILITARY BOX

45 perc step és 45 perc erősítés. Könnyű, minimális boxos koreográfiával, fiúk és lányok kedvence!

ÖV

Ökölvívás: Állóképesség, dinamikus erő, gyorsaság, ügyesség fejlesztése ökölvívó gyakorlatokkal

P-GT

Preventív gerinctorna: segít megelőzni a mozgásszervi panaszok kialakulását.



PTS

Pilates: ez a kifejezés egyre gyakrabban jelenik meg az erősebb terhelést jelentő kick-boksz vagy step-aerobic mellett. Olyan hírességek, mint Marisa Tomei, Vanessa Williams és Jamie Lee Curtis gyakorolják szorgalmasan.

Mi is ez? Talán legegyszerűbben úgy lehetne leírni: jóga, mozgással. A test és a légzés egy egységet alkot, minden mozdulat szinte átfolyik a másikba, és a mozgás az elmét is leköti. Hangsúlyozza a lélegzés és a formák kapcsolatát, az izmokat egy időben nyújtja és erősíti.

STR

Stretching óra: relaxációs lazítás. Erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok egysége jellemzi.

T-AF

Teljes alakformálás

THAI LIGHT

Professzionális ring-sport elemek ötvözése a hagyományos thai konyhával.

USA FITNESS

Koreográfia nélküli edzésforma ütemes, dinamikus zenére. Egyszerre ad állóképességet a szervezetnek, ugyanakkor erőteljes zsírégetést biztosít. Feszességet, formát ad az izmoknak.

ZS

Zsírégetés: az óra célja, hogy a szervezetnek 45- 50 percig közepes intenzitás mellett 65-70%-os terhelést biztosítsunk, mely elősegíti a zsír lebontási folyamatot.

ZUMBA

*A Zumba® hipnotikus és motiváló latin ritmusokhoz könnyen követhető egyszerű mozdulatokat kapcsol, amely által semmi máshoz nem hasonlítható, **egyedülálló fitness program** jön létre. Az órákon az összes latin ritmus felsorakozik. Észre sem veszed, és megtanulod a salsa, merengue, cumbia, quebradita, reaggeton, calypso, bachata samba, axé, latin funk, flamenco és más táncok alaplépéseit.*

*A program hatékonysága figyelemreméltó, hiszen **egy órás tréning alatt kb. 600 kalória égethető el**. A Zumbások több, mint 2 legyet ütnek egy csapásra, hiszen nagy számban olvasztják a zsírszöveteket; az interval jelleg miatt edződik az állóképesség; a fífikásan becsempészett „fől sem ismerhető” erősítő gyakorlatok pedig tónust adnak az izomzatnak, és feszessé formálják a domborulatokat.*

*Legfontosabb pszichikai hatása pedig a **nagy adag pozitív életenergia**.*



*Hidd el, hogy a Zumba® Téged is képes megváltoztatni. A Zumba® segít neked abban, hogy a mozgással kapcsolatos frusztrációidnak végleg búcsút ints. Mostantól TE is kipróbálhatod, és tapasztalhatod, hogy alig várod majd az órát, hiszen **a mozgás fanatikus rabjává válsz :-)***