



RINGTREENING – FATBURN AEROOBIKA

Lõbus, lihtne ja tõhus aeroobikatreening, mille jooksul treenitakse nii lihasvastupidavust, kui ka hapnikutarbimiselundkonda. Treeningu käigus kasutatakse step-pinke, hantleid, bosu-palle, kummilinte ja muud spordiinventari. Ringtreening sobib nii algajatele kui ka edasijõudnutele.

Esimene näidistund toimub:
8.veebruaril 2010.a. kl. 18.30
Loo kultuurikeskuse A-saalis

Näidistund on kõigile **TASUTA**.

Lisainformatsioon tel. 53 666 077