

Fit - Boxing



Fit box je forma cvičení, která kombinuje prvky boxu a fitness. Tato tréninková metoda přináší několik výhod pro člověka:

1. Zlepšuje kondici a fyzickou zdatnost - Fit box je intenzivní cvičení, které zahrnuje různé prvky jako jsou kopy, údery a kroky. Tyto prvky vám pomohou zlepšit svalovou sílu, vytrvalost a celkovou fyzickou zdatnost.
2. Pomáhá s hubnutím a formováním těla - Fit box spaluje velké množství kalorií a pomáhá tvarovat tělo. Cvičení zahrnuje dynamické pohyby, které zapojují celé tělo a pomáhají při formování svalů.
3. Zlepšuje koordinaci a reflexy - při cvičení Fit boxu musíte koordinovat své údery, kopy a kroky. To pomáhá zlepšit vaši koordinaci a reflexy.
4. Zvyšuje sebevědomí Fit box je intenzivní cvičení, které vyžaduje fyzickou i mentální sílu. Když se naučíte nové techniky a zlepšíte svou kondici, může to zvýšit vaše sebevědomí.

Andrea Bouzová

Akreditovaná instruktorka - trenérka pro fitness - MŠMT

Trenérská škola Fitness SLÁVIA Activefit

Certifikovaná instruktorka pro FITBOX - Licence Basic

Fit boxu se věnuji 15 let

Přijďte s námi cvičit !!!

**Začínáme v pátek 13.10.2023 v 16:15
v Mateřské škole Cvrček Strážkovice.
Uvítáme každého, kdo má chuť se hýbat,
dělat něco pro své zdraví,
tělo i duševní pohodu.**

Cena: 100,- Kč/hod.

Email: Fitness.andrea@email.cz

Tel. +420 776 620 479