

Bodyforming

FST KTS/KP-Ž ZS/LS 0+2 HOD/TYD
Kovařík Jaroslav

Je určen studentkám, které si chtějí zlepšit fyzickou kondici. Výuka zahrnuje aerobik, posilování s malými činkami, přizpůsobené kruhové tréninky a speciální cvičení pro posilování všech svalových skupin a formování postavy.

