

Pavla CLUB

Plzeňská 90, 150 00 Praha 5, tel.: 257 32 59 28

www.pavlaclub.cz

NOVINKA nové cvičení v Pavla Clubu na balanční pomůcce **BOSU DYNASO SPORT 55 NEW**

B O S U je zkratka pro 'both sides up = obě strany nahoru'

BOSU Dynaso je víceúčelová balanční plošina pro kondiční a sportovní trénink, pro rehabilitaci a posilování.

BOSU Dynaso je oboustranně použitelná pomůcka, používá se plochou stranou jak nahoru, tak dolů pro různé druhy cvičení.

BOSU Dynaso je pro cvičence každého věku, pro muže i ženy, pro



cvičence různé úrovně trénovanosti.

Díky jednoduchosti pomůcky **BOSU** Dynaso si každý určí vlastní úroveň obtížnosti.

Na **BOSU** Dynaso necvičíme složité choreografie, ale trénujeme rovnováhu, která ovlivňuje vše, co děláme.

Přijďte vyzkoušet:

BOSU DYNASO PILATES - soubor cviků na BOSU Dynaso

zaměřených na posílení těla, zvýšení ohebnosti a koncentrace, cvičení je založeno na nejpřirozenější funkci těla – pohybu.

Pondělí 17:30 s Ljubou

BOSU DYNASO CORE - pomalé cvičení zaměřené na stabilizační rovnováhu v držení těla. Kombinace cvičení Port De Bras[®] (což je jednoduchý tanečně kondiční trénink, plynulé pohyby v harmonickém souladu s motivující a uklidňovací hudbou) a cvičení na BOSU Dynaso.

Středa 17:00 s Pavlou

BOSU DYNASO SÍLA - dynamické cvičení (bez choreografie)
silového charakteru ZÁBAVNÉ a NÁROČNÉ.

Středa 19:15 s Janou

Čtvrtek 18:00 s Veronikou



Parla **CLUB**