

## Személyre szabott fitt torna felnőtteknek

60 perces egyéni, illetve kiscsoportos foglalkozás minden korosztálynak: személyre szabott, saját testsúlyos és eszközös gyakorlatok erősítésre, tartásjavításra, alakformásásra, levezető, nyújtó gyakorlatok, gerinc- és ízületvédelem.

Választható eszközök:

- karika,
- kézi súlyzó,
- fitball (nagy labda),
- gumikötél,
- bokaszalag,
- bordásfal,
- kislabda.

Az első edzést személyes beszélgetés, szintfelmérés előzi meg.

Választható időpontok: péntek 17:30-tól 20:30-ig előre egyeztetett időpontban.

Ár:

- 1.800 Ft/fő,
- egyéni foglalkozás esetén az ár megállapodás szerint
- 

A csoportfoglalkozás időtartama alkalmanként 60 perc.

Az órákat Faragó Rita fitness instruktorként, gerinctorna oktatóként tartja.

Bejelentkezés telefonon 06 30 509-8748 vagy e-mailben: [ritafarago@yahoo.it](mailto:ritafarago@yahoo.it)