U našem studiju imate mogućnost individulanih treninga

u vreme koje možemo uskladiti u zavisnosti od vaših potreba

KLIKOM OVDE MOŽETE VIDETI PROSTORE ZA VEŽBANJE

U skladu sa ciljevima i trenutnim sposobnostima vežbača napravićemo plan i program treniranja, imajući u vidu vreme koje stoji na raspolaganju i realne mogućnosti za ostvarenje tog cilja

- Treninzi su namenjeni:
- vežbačima svih starosnih dobi kako dece tako i odraslih u zavisnosti od potreba,
-vežbačima koji žele da poboljšaju stanje organizma,
-vežbačima koji žele da povećaju snagu i mišićnu izdržljivost,
-vežbačima koji žele da redukuju telesnu težinu,
-vežbačima koji žele da oblikuju i zategnu svoje telo,
-vežbačima koji žele da smanje procenat masti u organizmu,
-vežbačima koji žele da poboljšaju svoju kondiciju,
-vežbačima koji vežbačima koji žele da imaju lepo, zategnuto i oblikovano telo.

-deci kojoj su potrebne korekcije telesnog statusa (kifoza, skolioza, korekcija svodova stopala i dr.)

-prevencija deformiteta kod dece primenom vežbi koje će ojačati snagu mišića, povećati amplitudu pokreta i poboljšati koordinaciju

Indvidualne treninge vode treneri i pedagozi sa iskustvom u radu sa decom i odraslima