

## BODY STYLING pouze za 50 Kč v tanečním centru FANTASY DANCE CENTER!

Napsal uživatel Administrator  
Úterý, 23 Říjen 2012 22:05

---



FANTASY DANCE CENTER Vám tímto nabízí jedinečnou příležitost 18. a 25. října pouze za 50 Kč dva čtvrtky BODYSTYLINGU za sebou! BODYSTYLING patří k jedněm z nejznámějších a nejoblíbenějších cvičení na zpevnění a formování postavy na světě! BODYSTYLING pomáhá rovnoměrně formovat a zpevňovat postavu.



Trénink se soustřeďuje na formování svalů celého těla, můžete se ovšem zaměřit pouze na problémové partie – stehna, hýždě a břišní svaly. BODYSTYLING je kombinace klasického aerobiku, který slouží k zahřátí celého těla, a posilování. Tempo se střídá podle toho, které svalové skupiny zrovna procvičujeme, přičemž byste měli periodicky střídat svaly horních a dolních končetin, aby nedošlo k jejich přetížení. Pro docílení maximálního účinku se doporučuje cvičit minimálně 2 x týdně díky čemuž dosáhnete krásné zpevněné postavy.

Lekce v našem tanečním centru FANTASY DANCE CENTER předcvičuje jedna z nejpříjemnějších lektorem u nás, Irča Zoubková! S námi se rozhodně nebudete nudit!

### VÍCE INFORMACÍ ZDE

<http://www.fantasydancecenter.cz/www-fdc-cz/0/0/2/30>

### NEBO FACEBOOK UDÁLOST

## BODY STYLING pouze za 50 Kč v tanečním centru FANTASY DANCE CENTER!

Napsal uživatel Administrator  
Úterý, 23 Říjen 2012 22:05

---

<http://www.facebook.com/events/293694457406558/>



Sponzorovaný článek