



Zámer: Jumping FIT

Subjekt: novovytvorená spoločnosť, ktorá bude zastrešovať celý proces

Inštruktor: Mgr. Barbora Kmec

V oblasti fitnessu pôsobím 6.rokov. Za túto dobu som dosiahla viacero certifikátov, ktoré som využila v rôznych kluboch, ale najviac mi k srdcu prirástol Jumping, ktorý je energický, zábavný, rýchly a hlavne mne najbližší.

2015 – diplom Jumping inštruktor

2017 – Born to Move – pohybovo-tanečná aktivita s deťmi

2017 – Born to Move – pohybovo-tanečná aktivita s tínedžermi

2018 – CXWORX – aktívne posilňovanie brucha (core), bokov a zadku

2018 – barre – aktívne posilňovanie celého tela s prvkami baletu

2018 – SH'BAM – zábavná pohybovo tanečná aktivita

Predstavenie Jumping FIT:

Je to prepracovaný zábavný cvičiaci program s motivujúcou modernou hudbou. Vďaka mäkkým dopadom na výplet trampolíny sa nezaťažujú kĺby, ale zvyšuje sa koordinácia pohybu. Cvičí sa na patentovaných trampolínach. Pôsobí proti depresii, znižuje hladinu cholesterolu, zmierňuje únavu a menštruačné problémy u žien. Podstatou je kombinácia rýchlych a pomalých poskokov, dynamických šprintov, silových prvkov a významného strečingu na pružnom výplete trampolíny. Jumping je výborný nástroj na rýchle a efektívne spaľovanie tukov. Vďaka tomu si jumping obľúbite.

Miesto konania: Kultúrny dom – sála

Trvanie: 55 minút

Cena:

- a) Pre obyvateľov obce Ličartovce – 2,5 Eur
- b) Pre ostatných – 3,- Eur

Počet cvičiacich: 11 osôb vrátane inštruktora, resp. ako to aktuálna situácia dovoľí




Zámer: Jumping FIT

Frekvencia cvičení: 2x týždenne utorok a štvrtok (následne po dohode možná zmena dní, resp. frekvencie tréningov)

Cieľová skupina: Jumping je určený pre všetky vekové kategórie, intenzita tréningu bude prispôsobená skupine

V Ličartovciach dňa 17.05.2021



Mgr. Barbora Kmec