

НОВОЕ ВЕЛНЕС-ПРОГРАММЫ



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ И ПОДВИЖНОСТЬ

- Повышают подвижность и гибкость
- Снижают риск травмирования
- Улучшают кровообращение и расслабляют



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРА И ТОНУСА НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

- Укрепляют мышцы живота и спины, стабилизируют позвоночник
- Подтягивают ноги и ягодицы
- Улучшают осанку и уменьшают боль в спине



СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

- Равномерно развивают мускулатуру
- Увеличивают силу, тонус и метаболизм
- Улучшает здоровье костей



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Улучшает мышечную выносливость, силу и общее состояние сердечно-сосудистой системы
- Помогает сжигать калории и способствует улучшению общей физической подготовки



АТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ ТЕЛО

- Развивают силу через естественное движение
- Улучшают координацию и физподготовку
- Повышают выносливость и подвижность



ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ БЕЗ РЕКВИЗИТОВ

- Ускоряют метаболизм
- Эффективно сжигают жир
- Укрепляют сердечно-сосудистую систему
- Укрепляют тело без дополнительного снаряжения



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

- Задействует до 90% мышц
- Сжигает больше калорий, чем обычная ходьба
- Положительно влияет на состояние сердца и легких
- Улучшает равновесие
- Подходит для всех возрастов

Сильное тело – спокойный ум.

Программы бесплатны для гостей отеля и велнес-центра. Необходима предварительная запись.
031/3155-800, rezervacije@hotel Tornik.rs