

# Full Kondi -

Ha szereted a változatos gyakorlatokat, akkor ez az edzés Neked való!

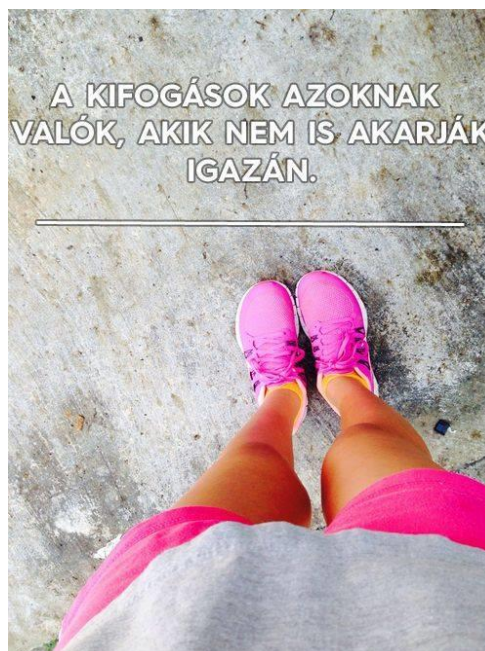
**Szerda 19:00 - Tapolca, Városi Sporttelep I. emelet**

EFI kártyával igénybe vehető ingyenes program. 😊

Bejelentkezés szükséges! Üzenetben vagy telefonon 20/9450102

A pontosan felépített edzésterv, a rendszeres edzés, a változatos eszközhasználat és a legkülönbözőbb saját testsúlyos gyakorlatok bármilyen edzettségi szinten biztosítják a fejlődés lehetőségét, mert a gyakorlatokat mindenki a saját ütemében végzi és ha szükséges, alternatívák is rendelkezésre állnak a feladat nehezítésére vagy könnyítésre.

Az intenzitás és a fejlesztő hatás növelésére különböző segédeszközöket használunk (pl. step, gumikötél, kézisúlyzó, soft ball, fit ball, dynair párna, Gymstick )



Egészségfejlesztési Iroda Tapolca

Emberi Erőforrások Minisztériuma IV/6580-1/2020/EKF