Rúdfitnesz

A rúdfitnesz egy erő-és hajlékonysági elemekkel tarkított akrobatikus mozgásforma. Óráinkon eljsajátíthatod a rúdtánc, rúdfitnesz alapjait, a talajon és a rúdon végzünk erősítő és nyújtó gyakorlatokat, rövid koreográfit és kombinációkat gyakorlunk. Az edzettségi szintet fokozatosan építjük fel, így bárki biztonsággal elsajátíthatja az alapoktól egészen a profi szintig!

Oktató: Dombai Szilvia [1]

Időpont: kedd 18:00-19:30

Helyszín: Chrome Bunnies terem (Tímár u. 23.)

REGISZTRÁCIÓ **[2]**

Forrás webcím:https://tancolo.pte.hu/hu/tartalom/rudfitnesz_0

Hivatkozások
[1] http://tancolo.pte.hu/hu/dombai_szilvia [2] http://tancolo.pte.hu/hu/rudfitneszpole_fitness_20172018_i