



Rúdfitnessz

A rúdfitnessz egy erő-és hajlékonysági elemekkel tarkított akrobatikus mozgásforma. Óráinkon elsajátíthatod a rúdtánc, rúdfitnessz alapjait, a talajon és a rúdon végzünk erősítő és nyújtó gyakorlatokat, rövid koreográfiát 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/rudfitnessz_0

Hivatkozások

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

http://tancolo.pte.hu/hu/rudfitnesszpole_fitness_20172018_i