

Effekt

På 1,5 time når vi at bruge alle kroppens muskler. Mine inspirationskilder er fra Effekten og Pilates. Effekt er funktionel og holdningskorrigerende muskeltræning, der har til formål at skabe større kropsbevidsthed, bedre holdning og gøre kroppen stærkere og mere udholdende.

Pilates er et system af stræk- og styrkeøvelser, der styrker musklerne, giver bedre smidighed, kropsholdning og balance.

I pilates og effekt sættes fokus på kvaliteten i bevægelserne koordineret med åndedræt.

Øvelserne er kontrolleret, – hører god musik.

Vi skal bruge forskellige elastikker, bolde og din egen krop. (vi flytter i hal 1)

Instruktør: Sanne Bruun Hansen,
tlf.20919820