

Fit Club by Puma



[Fit Club by Puma](#) je novootvoreno mjesto **zdravog vježbanja** koje u svojoj ponudi nudi širok odabir **aerobnih programa** za žene prateći ih u svim **životnim fazama**. Tako se u ponudi mogu naći sve vrste **aerobika**, različitih **workouta**, **pilatesa** te vježbe za **trudnice** kao i vježbe za **kralježnicu**. Specifičnost ovog kluba je što se rad odvija u **malim grupama** (do 12 žena), ali po izuzetno **pristupačnim cijenama**. Voditelji su **profesionalci** s dugogodišnjim iskustvom treniranja koji tijekom izvođenja svojih satova **stručno prate** svoje polaznice i **korigiraju** svaku **pogrešku**.

Izdvojit ćemo neke od programa koji su trenutni "**noviteti**" u grupnim treninzima. Neki od tih programa su "[zumba](#)" i "[hard core](#)".

Zumba

Zumba je trenutno **najmoderniji trend** grupnog **vježbanja** kojeg karakteriziraju lako izvodivi **plesni pokreti** praćeni vrućim **latino ritmovima** i najvećim internacionalnim hitovima, sjajan način da se isplešete i zabavite.

Ne samo da utječe na **poboljšanje raspoloženja** već je izvrsna metoda **skidanja masnog tkiva**, naročito u dijelu **bokovi - trbuh - guza** zbog izrazitog rada kukova

prilikom plesa.

Osim **plesa**, dio sata je određen za **rad s rekvizitima** tipa lopti, utega i guma pomoću kojih pojačavamo cjelokupnu **muskulaturu tijela**.

Hard core

Hard core je aerobni **trening** koji uključuje **redukciju** potkožnog **masnog tkiva** s kombinacijom treninga na boks vrećama, fokuserima i specifičnim rekvizitima za pojačavanje **tonusa** svih **mišića**.

Izrazito popularan trening u Americi ("militari trening") koji propagira odlično **oslobađanje** od **stresa** te je **60 minuta** popraćen glazbom u izrazito **pozitivnom** i ugodnom ozračju. Program je **namijenjen** samo **ženama** te ne uključuje "sparing" već je izrazito kondicijskog tipa.

Adresa:

Fit Club by Puma
XII. Vrbik br. 6,
10000 Zagreb
095/9119-541