**NOVO:** LES MILLS TRENING

Konačno je, na radost mnogih vežbača, u našu teretanu stigao svetski poznat program treninga pod nazivom ***Les Mills****.* Adekvatno obučeni treneri će od sada voditi grupne treninge Les Mills-a, u grupama od 10 do 15 članova. Sami treninzi dele se u dve kategorije – ***Bodypump Les Mills*** *i* ***Bodycombat Les Mills.***

***Bodypump Les Mills*** je statičan trening sa opterećenjem kojim se razvija mišićna izdržljivost. Idealan je za sve one koji svom uobičajenom aerobnom treningu žele da dodaju i trening snage. To je jedinstvena formula kojom se oblikuje figura i gubi višak masnoće, a ujedno jača celo telo. Kombinacija sjajne muzike, neuobičajene koreografije i inspirativnih instruktora motiviše vežbače od prvog do poslednjeg minuta treninga. Treninzi su namenjeni svim starosnim grupama, a svaki pojedinac može da prilagodi opterećenje prema svojim potrebama. Bodypump Les Mills spada u kategoriju treninga jačeg intenziteta i održavaće se ponedeljkom, sredom i petkom od 19h.

***BodyCombat Les Mills*** je visoko intenzivni i dinamičan trening vođen uz dobru muziku, na kome se sagoreva ogroman broj kalorija. Inspirisan je borilačkim veštinama ali je istovremeno lišen bilo kakvog direktnog kontakta. Ovo je najbolji borilački trening za razvijanje koordinacije i oslobađanje od stresa. Naučiće vas da izvodite udarce, blokove i šuteve. Može se prilagoditi tako da odgovara svim nivoima fizičke spremnosti istovremenim pokazivanjem više opcija za jači ili slabiji intenzitet vežbanja. Bodycombat Les Mills treninzi će se održavati utorkom, četvrtkom od 20h i subotom od 11h.