

Szkolenie PFS Aerobox Instructor® Wrocław

Na szkoleniu PFS AEROBOX INSTRUCTOR® poznasz kombinacje ciosów oraz przede wszystkim ich techniczne zastosowanie. Przeplatanie się technik ciosów i kopnięć kickbokserskich, bokserskich i karate to klucz do osiągnięcia celu. Szkolenie w którym przeplatanie ciosów i kopnięć tworzy prosta kombinację powtarzanych sekwencji ruchów przy muzyce. Choreografia ta wprowadza bardzo wysoki pułap tlenowy zajęć przez co staje się jedną z najbardziej dynamicznych i wydolnościowych forma zajęć.

Link do wydarzenia: <http://bonavita.pl/kalendarz/lw/szkolenie-pfs-aerobox-instructor-r-wroclaw>

