Trening ogólnorozwojowy, siłownia

Zajęcia skierowane do studentów, którzy chcą w sposób świadomy kształtować swoją sylwetkę. Trening siłowy pomaga zyskać pewność siebie oraz zadbać o zdrowie. Wypracowanie zgrabnego ciała świadczy o samodyscyplinie, umiejętności wyrzeczeń, trzymaniu się założeń. Muskularna sylwetka może stanowić wizytówkę, która pomoże przedstawiać siebie w pozytywnym świetle. Dlatego też siłownia często polecana jest osobom narażonym na stres oraz czującym melancholijny nastrój. Olbrzymim plusem zajęć na siłowni jest fakt, że trening korzystnie wpływa na pracę serca i zapewnia właściwe krążenie krwi. Mocne mięśnie wspierają pracę stawów i stanowią dla nich amortyzację. Usprawnia się również gospodarka hormonalna.

Wymagania: strój sportowy, buty na zmianę.