

INTRODUCTORY ABS CLASS



Benefits to training abs

- Weight loss
- Reduced low back pain
- Increased core strength and stability
- Better posture
- More energy
- Smaller waist line



This is an entry-level exercise class.

This program is designed to help you build your core muscles and strengthen your midsection. A toned and tight stomach can make you appear taller and slimmer, but more importantly, a strong torso helps improve your posture and enhance athletic performance. The class uses active intervals of 40 seconds of work and 15 seconds of rest. The instructor will show you the correct posture and motion for each exercise. It is a completely doable yet stimulating core workout.

TUESDAY NIGHTS

4/10/18 – 5/15/18

6 PM

CLASE ABDOMINAL INTRODUCTORIA



Beneficios para entrenar abdominales

- Pérdida de peso
- Reducción del dolor lumbar
- Mayor resistencia y estabilidad del núcleo
- Mejor postura
- Mas energia
- Línea de cintura más pequeña



Esta es una clase de ejercicios de nivel de entrada.

Este programa está diseñado para ayudarlo a desarrollar sus músculos centrales y fortalecer su sección media. Un estómago tonificado y apretado puede hacer que parezcas más alto y más delgado, pero lo más importante es que un torso fuerte ayuda a mejorar tu postura y mejorar el rendimiento atlético. La clase usa intervalos activos de 40 segundos de trabajo y 15 segundos de descanso. El instructor le mostrará la postura y el movimiento correctos para cada ejercicio. Es un entrenamiento de núcleo totalmente factible pero estimulante.

MARTES POR LA NOCHE

10/4/18 – 15/5/18

6 PM