
Zajęcia o średniej intensywności.

Dla osób: średnio zaawansowanych, bądź dobrze czujących się początkujących.

ABT – brzuch & pośladki & uda – najpopularniejsze zajęcia wzmacniające dla kobiet. Jest to trening, który pomoże spalić tkankę tłuszczową i jednocześnie wzmocnić oraz zarysować mięśnie tych partii ciała.

Instruktor , **ALICJA ZŁOTKOWSKA** jest absolwentką AWF w Warszawie, tam ukończyła specjalizację instruktora fitness oraz gimnastyki korekcyjnej. Ponadto ukończyła wiele szkoleń i warsztatów z zakresu różnych form zajęć (m.in. Pilates, FitBall, TRX i inne). Była uczestniczką licznych konwencji fitness, skąd ciągle czerpie inspiracje do ciekawych lekcji.

Prowadzi zajęcia fitness dla dzieci, dorosłych , kobiet w ciąży oraz seniorów, zarówno na sali fitness, jak i na basenie. Preferuje formy body & mind, ale prowadzi także zajęcia bardziej intensywne, kondycyjne. Zwraca szczególną uwagę na technikę wykonywanych ćwiczeń, tak by uczestnik czuł się bezpiecznie.

Od 2017 roku należy do kadry szkoleniowej Międzynarodowej Akademii Fitnessu i Aerobiku IFAA Polska. Pasjonuje się zdrowym trybem życia, a zdobytą wiedzę z zakresu dietetyki przekazuje swoim podopiecznym.