

TRAMPOLIN GYM

je zabavna in energična vadba na mini trampolinah. Je sklepom prijazna vadba, saj ti zaradi bolj prožne podlage ne trpijo kot pri vadbi na trdi podlagi. Namenjena je vsem starosti in spolom, med drugim tudi tistim, ki imajo probleme s hrbtenico, koleno ali gležnji. Vadba vsebuje kardio vaje, kot tudi vaje za moč ob uporabi gymsticka.

