

T A B A T A – HIT – Training mit Beschleunigung

Die Leistung und Fettverbrennung wird in kurzen, ultra-intensiven Trainingsintervallen stark verbessert: bis zu 9 Zyklen werden in 20 Minuten bei maximalem Tempo und maximaler Belastung durchgeführt.

Z U M B A

Ist ein Latin-/salsa-inspiriertes Tanzprogramm. Es werden Tanz-, Aerobic- und Stepelemente auf der Powerplate miteinander kombiniert. Feel the music!