



**TRENINGI NA SZPAGAT BUDUJĄCE
I WZMACNIAJĄCE ZAKRESY**
dzięki którym zakresy są stabilne
i bezpieczne



DOŻYWOTNI DOSTĘP 24/7
wracasz do treningów,
kiedy chcesz

**TRENINGI MOBILITY,
PRACA Z POWIĘZIĄ**
na poprawę płynności ruchu
i zmniejszenie napięć



SESJE REGENERACYJNE
łagodniejsze treningi
wspierające regenerację,
adaptację tkanek
i wyciszenie układu nerwowego

**TRENING NA STOPY
NA PIĘKNY POINT**
kompleksowe przygotowanie
ciała do szpagatu



TESTY POSTAWY DO SZPAGATU
sprawdzasz, co realnie
blokuje Twój zakres
&
**DODATKOWE ZESTAWY ĆWICZEŃ
NA BLOKADY**
ukierunkowana praca,
zamiast zgadywania



ROZGRZEWKA
przygotowuje ciało do pracy
w większych zakresach

PLANY TRENINGOWE
jasna struktura pracy
nad szpagatem



+ 3 BONUSY
wspierające szybszy
progress

