



Petra Susková

Lektor:

- Cvičení s dětmi
(Zumba/Street dance/ Hopíci i
cvičení maminek s dětmi)
- Zumba /Dance
- Jumpy
- Kangoo jumping
- Tabata /Fitness
- Ay- Fly jóga / Acro-jóga
- Cvičení před porodem
a po porodu
- Soukromé lekce (na
objednávku)
- Kruhové tréninky
- výživový poradce

Kvalifikovaná instruktorka dětí i dospělých.

Od 4 let se také věnuji tanci a cvičení ... Mít vlastní taneční studio byl splněný sen pro nás se sestrou. Vyzkoušela jsem od malička mnoho cvičení a tančení jako byl jazzbalet, gymnastika, Aerobik ... Začínala jsem vedení tanečních hodin ve školce a pokračovala společně se sestrou s hodinami pod MěDDM Aerobikem a později naším milovaným Street Dance. Baví mě se naplno věnovat dětem i dospělým... Postupem času jsem si dodělala také všechny licence a diplomy a začala s vedením hodin i pro dospělé Mým oborem jsou Jumpy – trampošky , Zumba, Ay-Fly jóga, Acro – Jóga a Fitness and Core a samozřejmě kroužky pro děti Licence a diplomy: Fitness licence – Jumpy/ Aerobic, Zumba Dále Licence – Diplom dětí, Cvičení pro těhotné a po porodu, Licence Funkční Core a Certifikát výživového poradce. Licence: Ay- Fly jóga aneb jóga v závěsných sítích...A nespočet absolvovaných mezinárodních dnů a víkendů : body/mind, core, fitness , twerk

V současnou dobu se také věnuji soukromým hodinám v dopoledních časech a jsem lektorkou i Tabata Specialist.