

STEP (ćwiczenia na platformie) - połączenie ćwiczeń siłowych i wydolnościowych, poprawiających rzeźbę całego ciała. Prosta choreografia na stepie połączona z ćwiczeniami statycznymi z użyciem gum, hantli i małych ciężarów, sprawia, że zajęcia te są bardzo ciekawe i urozmaicone, wzmocnienie przede wszystkim mięśni nóg, pośladków i łydek oraz wspaniale spalają tkankę tłuszczową.