FITBALL - ćwiczenia z piłkami polegają na doskonaleniu równowagi, koordynacji i stabilizacji ciała. Pomagają usunąć istniejące napięcie mięśniowe, a przy tym nie powodują obciążenia kręgosłupa, stawu kolanowego i nadgarstków. Balansując na piłce, dla utrzymania równowagi angażujemy najgłębsze warstwy mięśni.