

ANDREA DRONJAK



je ljubiteljica vseh kardio, adrenalinskih in obrnjenih na glavo vadb.

Že kot majhna je rada plesala in se gibala. Bolj, ko je odraščala, bolj so jo privabljale borilne veščine. Nekaj časa je trenirala muy thai, vendar poškodba in selitev v Ljubljano, sta zaradi obveznih obiskov telovadbe na faksu, prebudila novo ljubezen, ljubezen do skupinskih vadb.

To ljubezen je še nadgradila tako, da je leta 2013 zaključila tečaj za vaditeljico skupinskih vadb pri GZS, ter se pridružila novomeški ekipi Športnega studia Nina.

Ima licence za: UGI, FREESTYLER, FIT & FUN MINI TRAMPOLIN, ANTIGRAVITY, PILOXING. Med drugim vodi tudi TNZ, Vadbo za starejše, Pace, Total body, WTS, Raztezanje in sproščanje.

Njen moto je: NOBENO DELO NI DELO, ČE GA OPRAVLJAŠ Z LJUBEZNIJO.

PILOXING:

Trenutno najbolj vroča vadba, ki se bliskovito širi po svetu.

Non stop kardio eksplozija stoječega pilatesa, boksanja in plesa, te bo potisnila čez meje tvojih sposobnosti, ter tvoje telo spremenila v graciozno in močno.

PILOXING kardio vadba združuje vadbene tehnike, kjer se maksimalno kurijo kalorije, gradijo vitke mišice in povečuje vzdržljivost.

Program PILOXING edinstveno združuje moč, hitrost in agilnost boksa, z zabavnimi plesnimi gibi in oblikuje, ter povečuje fleksibilnost telesa s pomočjo pilatesa.

Te tehnike so dopolnjene z uporabo obteženih rokavic za lepši vizualni izgled rok in izboljšanje srčno - žilnega sistema.

Če zmešate vse skupaj, dobite super mešanico oblikovanja mišic in izgorevanja maščob, ki vam bo dalo potrebno psihično in fizično moč, da se soočate s težavami v vsakdanjem življenju.

Pridi, poskusi in se pridruži množici PILOXING zasvojencev.