

## **ABS & HIPS**

Το **Abs & Hips** είναι ένα στοχευμένο δυναμικό πρόγραμμα γυμναστικής για ενδυνάμωση σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες (γλουτών, μηρών και κοιλιακών). Απευθύνεται σε ασκούμενους κάθε ηλικίας που επιθυμούν τόνωση, γράμμωση και ενδυνάμωση των περιοχών αυτών. Περιλαμβάνει ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή και τη χρήση οργάνων που βελτιώνουν την εικόνα σώματος των συμμετεχόντων.