

# Tabata

Intenzivní intervalový trénink, při kterém se střídá cvičení o vysoké zátěži se cvičením o nižší zátěži či s úplným odpočinkem.

Cvičení je vhodné pro všechny, kteří chtějí zpevnit své tělo, vybudovat svalovou hmotu, spálit tuky a především se odreagovat.

Kurz je vhodný pro začátečníky i pokročilé.

## Místo konání

Cvičební sál IB307

Vysoká škola ekonomická – nám. W. Churchilla č. 4, Praha 3 – Žižkov, [mapa](#)

**Lektor:** Eva Šťastná

