

CO TO JEST TMT ?

TMT-Total Muscle Traing. Najefektywniejszy trening fitness dla wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania. Polega na wykonywaniu prostych kombinacji ćwiczeń na trzech poziomach intensywności, które angażują wszystkie partie mięśniowe oraz poprawiają wydolność organizmu. **Spalasz ponad 600 kcal** na jednym treningu !