



presenta

deepWORK™ en Mallorca – España

the holistic functional training - el entrenamiento funcional holística



deepWORK™ combina la ciencia y la profesionalidad de bodyART® y Iron System™ juntos

¿Cuál es deepWORK™?

deepWORK™ es atlético, simple, fuerte, único, y sin embargo - muy diferente a cualquier programa conocido // un entrenamiento de cinco elementos y lleno de energía!

deepWORK™ está sujeta a la ley del Yin y Yang y combina los opuestos mentales y físicas de un entrenamiento funcional.

¿ Las características especiales de deepWORK™ ?

los movimientos están diseñados para que estén siempre en la conexión entre la tensión y la relajación y combinarse con ejercicios de respiración. las fases de la formación deepWork™ se basa en los 5 elementos: tierra, madera, fuego, metal y agua. Estos a su vez se basan en energía diferente.

más información: Robert Tel.: 0034 6444 33 585

clases: cada miercoles / jeden Mittwoch / every wednesday: 20:30h