

با احترام جهت ورود به کلاس حکا به موارد زیر دقت کنید

وسایل مورد نیاز جهت شرکت در کلاس حکا :

- یک جفت دمبل نیم کیلویی
- طناب یوگا
- توپ پیلاتس یا birthball
- آجر یوگا
- چوب یوگا
- یک عدد صندلی

در صورتیکه تهیه وسایل امکان پذیر نیست از جایگزین ها میتوانید استفاده کنید

- جایگزین دمبل : دو عدد بطری نیم لیتری آب معدنی
- جایگزین طناب : شال یا کمر بند پارچه ای
- جایگزین آجر : بالش
- جایگزین چوب : میله چوبی یا دسته طی

نکته : هنگام انجام حکا فقط شما مربی را مشاهده میکنید و دوربین شما عزیزان بسته میباشد

نکته : اگر در حین تمرینات مشکلی داشتید میتوانید در صفحه چت بپرسید یا با شماره های مرکز تماس بگیرید همکاران ما پاسخگوی شما عزیزان میباشد .

نکته : هنگام پخش موزیک ریلکس شما دسترسی لازم برای کم کردن ، زیاد کردن و یا قطع کردن را دارید .

