Пилатес, индивидуальные и малогрупповые занятия в Запорожье.

Запоріжжя, Україна

В Центре здоровья Грефи проводятся индивидуальные и малогрупповые занятия Пилатес.

Занятия по системе пилатеса:

• ориентированы на оздоровление позвоночника
• позволяют научиться разумно управлять своим телом
• тонизируют и укрепляют мышцы, создают мышечный корсет
• развивают равновесие, улучшают осанку
• оттачивают линии тела, придавая мышцам более удлиненную форму
• помогают справиться с болями в спине
• развивают дыхательную систему
• помогают развитию позитивного мышления в борьбе со стрессом

Упражнения Пилатес оказывают очень мягкое воздействие на тело, одновременно тренируя его. Именно поэтому для занятий Пилатесом практически нет возрастных ограничений.

Преимущества занятий в нашем Центре:

Гибкий подход, опытные тренеры с образованием в сфере физической реабилитации и спорта.
Удобное месторасположение - центр города и транспортная развязка.
Время и дни занятий подбираются под потребности клиента.
Не надо ждать набора группы. Занимаемся даже с одним клиентом!
Гибкая система скидок и возможность пробного занятия!
Наличие кабинетов массажа, психологической помощи и консультации вертебролога, диетолога позволяет решать ваши проблемы в комплексе.

Мы работаем каждый день с 8.00 до 20.00 по предварительной записи.

Узнать подробнее, а так же записаться на пробное занятие вы можете, позвонив по телефонам (061) 236 94 76, 093 905 78 27, 050 764 46 91 пн-пт с 9.00 до 18.00

Страница на нашем сайте: http://grefi.com.ua/pilates/

Price: **30 грн.**	Тип оголошення: Послуги, пропоную	Торг: --

Центр здоровья Грефи **(061) 236 94 76** **проезд Леванёвского, 10 (остановка Металлургов)**