Пилатес+пластика+растяжка. Выбери свое занятия на лето.

Запоріжжя, Україна

Пилатес+ Пластика + Стретчинг - одно из направлений фитнеса "Body & Mind" или "разумное тело". Программы этого направления вобрали в себя йогу, хореографию, восточные оздоровительные практики.
«Разумное тело» — это направление для людей любого возраста. Занятия проводятся в спокойной обстановке, упражнения выполняются в медленном темпе, иногда тренировку сопровождает тихая музыка.
Направление «Разумное тело» при регулярных занятиях помогает:
* Придать мышцам силу, гибкость и тонус;
* Стабилизировать поясничный отдел позвоночника, снять боли и дискомфорт в спине;
* Улучшить осанку, кровообращение, равновесие (физическое и эмоциональное), гибкость, координацию движений и подвижность суставов;
* Сбалансировать как ваше эмоциональное, так и физическое состояние;
* Лучше понимать свое тело и управлять им, быть в гармонии с собой и окружающим миром!
ВЫБРАВ занятия в МАЛЫХ ГРУППАХ (до 4 человек) ВЫ:
Занимаетесь по 55 минут, 3 раза в неделю, в 17:30 по понедельникам, средам и пятницам.
Абонементы (срок действия 4 недели) :
12 занятий (3 р. в нед.)360 грн, 8 занятий (2 р. в нед.)240 грн.
ВЫБРАВ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ занятия у ВАС:
Есть возможность подстраивать занятия под свой ритм жизни, заниматься по индивидуальной программе, максимально полезной и результативной именно для вас. Это удобно, эффективно и легко.
Абонементы (срок действия 4 недели):
12 занятий (3 р. в нед.) 600 грн, 8 занятий (2 р. в нед.) = 400 грн.
Главное – принять решение, которое будет наиболее благоприятным именно для вас и действовать!

Price: **40 грн.**

Тип оголошення:
Послуги, пропоную

Торг: --

Шульгина Анна

0983335929