

Танцы пенсионерам. Фитнес-клуб. Оболонь, Минская, Героев Днепра



Київ, Україна

Группа здоровья: оздоровительная гимнастика и танцы только для женщин среднего и старшего возраста (в т. ч. для пожилых). Обучение. Метро рядом.

Приглашаем на занятия

Гимнастика (физкультура). (30 мин) под очень красивую и каждый раз новую музыку. Растяжка позвоночника, разработка всех суставов, самомассаж, дыхательная гимнастика, тренировка вестибулярного аппарата, базовые движения фламенко, фанкаэробики, танца живота, упражнения с восточными косынками (тряска) и вуалью. Умеренный темп занятий.

Танцы. (60 мин). Мы будем танцевать венский вальс, краковяк, ламбаду, летку-енку, макарену, польку, рок-н-ролл (джайв), семь сорок, твист, «утята», фигурный вальс, хава нагилу, чарльстон и многое др. Мелодии этих танцев часто звучат на танцах вечерах в санаториях и домах отдыха, в кафе и ресторанах, на корпоративах. Научившись, Вы не будете стоять под стенкой на свадьбах, своем юбилее, юбилеях коллег и друзей, а спляшете, удивите своих детей и внуков.

Настроение. Отключение от всех проблем и хорошее настроение гарантируем. Спасение от одиночества. Избавление от многих комплексов. У Вас все получится! Вы ощутите легкость и грациозность независимо от Вашего веса.

Приходите в нашу группу здоровья по пятницам в 19.00 и (или) по воскресеньям в 17.00. Цена разово 35 грн (абонемент - по 25). От м. «Минская» пешком 9 мин (700 шагов). Большой светлый зал, много воздуха, зеркала. Преподаватель опытный, терпеливый, доброжелательный. Тел. .096-839-10-08

Татьяна Борисовна

Price: **25 грн.**

Тип оголошення:
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен

Иванова Татьяна Борисовна.

.096-839-10-08