

## Йога.Студия фитнеса, танца, массажа, диетологии Mafia Dance

Київ, Україна

Ты не любишь изнурительных тренировок?  
У тебя проблемы с позвоночником?  
Тебе надоел малоподвижный образ жизни?  
Тогда тебе к нам! Студия фитнеса, танца, массажа, диетологии Mafia Dance.

Хатха Йога - это нежное и бережное отношение к своему телу! Наш позвоночник и наша осанка - начало пути к Здоровому организму!

Стоимость занятий:  
- разовое посещение - 35 грн.  
- абонемент на 8 занятий - 220 грн.

Стройная осанка, плоский живот, упругие бедра...  
Увы, посредством одной лишь диеты красивую фигуру не «слепить». Да и тренажеры не всегда в помощь. Зачастую, «накачивая» только поверхностные мышцы, они еще и увеличивают их (и заодно и твою талию) в объеме. Идеальным (читай: пропорциональным, гибким, пластичным) тело делает так называемый «мышечный каркас» – внутренние мышцы живота, спины и поясницы. Беда в том, что привычные упражнения до них попросту «не достают». Зато «достает» йога. Урок включает в себя комплексы упражнений для развития гибкости и силы тела, осанки, эластичности мышц и связок, подвижности суставов, улучшения качества работы дыхательной системы, а также анти-стрессовые упражнения. Выполнение асан стимулируют кровообращение, улучшают общее состояние здоровья.  
Класс рекомендован для всех уровней подготовленности

Читайте новости на нашем сайте!

[mafia dance.jimdo.com](http://mafia dance.jimdo.com)

Киев Левый Берег ул. Бориспольская 10 2эт кабинеты 7, 7а, 9

---

Price: **4 \$**

Тип оголошення:  
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен

**Селиверстова Мария**

**0665111570**

**Левый Берег ул.  
Бориспольская 10 ДК ДНЕПР  
2эт, 7, 7а, 9 каб.**