

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!

mafiaadance.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.**