

## Шейпинг. Степ аэробика. Студия фитнеса, танца, массажа, диетологии Mafia Dance

Київ, Україна

Коррекция проблемных зон и лишнего веса! Интересные комплексы с различным инвентарем (мячи, эспандеры, гантели, гимнастические палочки, гимнастические ленты, обручи, флекторы)

Студия фитнеса, танца, массажа, диетологии Mafia Dance практикует Персональный подход к каждому Посетителю!

Стоимость занятий:

- разовое посещение - 35 грн.
- абонемент на 8 занятий - 220грн.
- абонемент на 12 занятий - 320 грн.

Шейпинг - это одно из направлений ритмической гимнастики, призванное целенаправленно изменять фигуру. Английское слово "shape" переводится как «форма». Шейпинг помогает вылепить форму тела по вашему желанию - убрать «лишнее» и накачать недостающее.

Главное преимущество шейпинга - это индивидуальный подход к каждому занимающемуся, даже если занятия проходят в группе. В ходе тренировки прорабатываются практически все мышечные группы, которые формируют особенно важные для женщины участки тела: талию, грудь, бедра и ягодицы.

Так как шейпинг представляет собой комплексный подход к решению проблем индивидуальной фигуры, в каждом случае разрабатывается своя программа занятий, в которой отражается как сам комплекс упражнений, так и система питания, которая должна соблюдаться. Составляется, так называемая шейпинг - модель, которая является целью занятий. При ее составлении учитываются показатели роста и конституционального типа конкретного человека. Именно поэтому шейпинг еще называют «технологией индивидуального совершенствования».

Степ-аэробика – вид фитнеса, в котором используется специальная платформа (степ). Суть занятия – выполнение подъемов и спусков со ступеньки под ритмичную музыку. На платформе можно выполнять упражнения с элементами восточных единоборств и латиноамериканских танцев, сочетать аэробные и силовые упражнения. Все движения выполняются в высокоинтенсивном режиме, а каждый тренер стремится разнообразить тренировку своими собственными разработками.

По степени воздействия на организм степ-аэробика сравнима с обычным бегом. Это означает, что с ее помощью вы сможете укрепить сердечнососудистую систему и стабилизировать работу вестибулярного аппарата, не говоря уж о потере веса. Степ-аэробика сжигает 250 – 400 ккал за занятие, а эффект от тренировок заметен уже через месяц.

Читайте новости на нашем сайте!

[mafiaadance.jimdo.com](http://mafiaadance.jimdo.com)

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

