

Стрейчинг Аэробика Киев Центр



Київ, Україна

Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Иногда стретчинг еще называют стрейчинг или стречинг, но это неправильно. Специалисты считают, что у стретчинга есть много плюсов:

- Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными.
- Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость.
- Лучшая профилактика против отложения солей.
- Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня.
- Возможность заниматься дома самостоятельно, в удобное для каждого время.

Направления так же:

- * Pole dance
- * Booty shake
- * Пилатес
- * Strip-dance
- * Приватный танец
- * Hip-hop
- * Детская гимнастика
- * Jazz Funk(R`n`B)
- * Raeggeton
- * Pj-dance(go go)
- * Contemporary
- * Latina
- * Аргентинское танго
- * Стрейчинг
- * Аэробика
- * Йога
- * Восточные танцы
- * Дэнс-микс
- * Тектоник (elektrodance)

Контактный тел

(099)5325298

(093)1596918

(097)9291207

Подробнее <http://vkontakte.ru/club19647467>

<http://www.figaro-sisters.com>

Price: Договірна

Тип оголошення:
Послуги, пропоную

Торг: --

Руслановна Алена

099-5325298

Богомольца,5 м.Кловская