

## Онлайн тренування - стретчинг: персональний тренер



Київ, Україна

Онлайн тренування - зручний формат, дає можливість просто і ефективно тренуватися вдома у зручний для тебе час, здобувати нові знання чи навички. Навіть якщо у Вас є бажання стати стрункою/струнким і гнучною/гнучним, Вам допоможе персональний тренер.

Наразі доступні ефективні онлайн тренування по стретчингу (stretching) від Комахи В'ячеслава, засновника школи стретчингу «FlexDerekSchool», сертифікованого учня найгнучкішої людини на Планеті, котрий з 2009 року допомагає дорослим не гнучким людям розвинути власну гнучкість без травм та назавжди.

Тренування з stretching відбуваються online іспанською, українською, англійською мовами. Тренування можливі як персональні так і у групі. Він може навчити:

- як сісти на шпагат;
- що робити щоб не боліла спина, шия;
- як сісти у позу лотоса;
- як зробити "місток";
- гнучкість спини та багато іншого;

Записатися на онлайн-тренування можна на сайті [flexderek.com](http://flexderek.com), або у вайбер, телеграм, вотсап +380502290291 (вхідні дзвінки номер не приймає).

Заняття з розвитку гнучкості – це не Йога, а тренування за унікальною авторською методикою. Тренування складаються з розтяжки тіла, стретчингу, елементів йоги, Пілатеса та нескладного силового комплексу, для виконання якого не потрібні снаряди та тренажери. На онлайн тренуваннях з В'ячеславом Комахою Ви станете більш гнучкими та стрункими та позбавитесь зайвої ваги.

Дополнительная информация на сайте [flexderek.com](http://flexderek.com)

Price: **100 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропоную

Торг: --

**Вячеслав Комаха**

**+380502290291**