

Степ-аэробика – держим фигуру в тонусе!



Київ, Україна

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.

Преимущества степ-аэробики:

- прекрасное средство сжечь калории и похудеть – за 50 минут занятий Вы теряете 250-500 ккалорий;
- уменьшение жировых отложений на бедрах и ягодицах, т.к. на них ложится основная нагрузка;
- укрепление мышц пресса и позвоночника, один из самых быстрых способов "сделать" себе талию;
- укрепление мышц плечевого пояса, если применить отягощение (гантели) массой до 2-х килограмм;

Если у Вас возникло желание укрепить свой организм, привести свои мышцы в тонус и просто приятно провести время, то приходите к нам на занятия. Мы всегда рады Вам!

Price: **55 \$**

Тип оголошення:
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен

Dance City

289 46 84

ул. Красноармейская, 65