

Стрейчинг в студии танца Фрейя

Дніпропетровськ, Україна

Приглашаем Вас на занятия стрейчингом в студии танца «Фрейя». Сделаем Ваше тело гибким и стройным! Стретчинг – это особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Заниматься стретчингом можно в любом возрасте, независимо от имеющегося уровня подготовки.

Занятия прекрасно тренируют мышцы ног, шеи, спины, рук и всей верхней части тела. Регулярные упражнения на растяжку не дадут вашим мышцам и суставам утратить подвижность и тем самым предотвратят старение.

Регулярные упражнения на гибкость и растяжку это:

- - Проработка всех мышц тела, даже тех, которые во время обычных занятий в фитнес-зале не работают;
- - Устранение напряжения и болевых ощущений в различных частях тела путём снятия мышечных и нервных блоков;
- - Стимуляция сердечно-сосудистой системы: особенно полезна в этом смысле активация периферических артерий и вен, что устраняет застойные явления и предотвращает такие болезни как атеросклероз, тромбоз;
- - Омоложение тела путём возвращения ему естественной гибкости;
- - Всегда прямая осанка и подтянутый, стройный вид;
- - Улучшение настроения, повышение самооценки, ощущение комфорта и удовлетворения.

Стретчингом можно заниматься в любое время дня, а также между силовыми и кардиотренировками. Через месяц после начала занятий вы откроете совершенно новые возможности своего тела, о которых ранее и не подозревали!

!!!Новичкам скидка 30% на первый абонемент!!!

Адреса студии: -пр.Воронцова 73 (возле Макдональдса) -пр.Дмитрия Яворницкого, 57

Телефон для предварительной записи: 097-060-46-41, 093-403-77-89, 099-41-66-001 www.vk.com/dance.freyja

Price: Договірна

Тип оголошення:
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен

Студия "Фрейя"

0970604641

пр. Воронцова, 73