

Боди-балет в фитнес-клубе "Голливуд"



Суми, Україна

Боди-балет - хорошая альтернатива для тех, кому не рекомендуются усиленные беговые и силовые тренировки. Спортивные врачи советуют заниматься боди-балетом тем, кто перенес серьезные травмы, переломы костей или кто хочет пощадить свою сердечно-сосудистую систему. А еще занятия боди-балетом очень полезны для дыхательной системы и координации движения.

Начинать здесь можно, что называется, с нуля. То есть даже если Вы в детстве не ходили на хореографию и танцы. Нет никаких возрастных ограничений. Вам не нужно стесняться отсутствия гибкости! При регулярных тренировках она обязательно появится. Главное - начать!

Растяжка и владение самой примитивной балетной техникой придут к вам постепенно. И чем опытнее вы будете становиться - тем более сложную на координацию и технику программу Вам предложат. Если Вы занимаетесь другими видами танцев, то основы классической хореографии позволят вам усовершенствовать свои движения, пластику, растяжку. Верно подмечено: "Хореографией надо заниматься всю жизнь, ведь вся жизнь - танец".

График занятий: Пн., Ср., Пт. на 18.00

Price: **280 грн.**

Тип оголошення:
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен

Фильо Анжела

(066)1822063