Калланетик в фитнес-клубе "Голливуд"

Суми, Україна

Если у вас есть сложности с избыточным весом, вы хотите изменить свою внешность в лучшую сторону или слегка подкорректировать осанку, самым надежным и эффективным помощником в этом будет калланетика. Что она собой представляет? Калланетика это своего рода гимнастика, комплекс упражнений, для которых основная задача – растянуть и сократить мышцы. Автором этой гимнастики является Калан Пинкни, отсюда и происходит ее название. Большим преимуществом калланетики перед всеми остальными видами физических занятий является то, что благодаря комплексному набору упражнений во время занятий в работе принимают участие все участки тела, без исключения. Все внимание акцентируется на работе мышц. При помощи статических упражнений, выбранных из различных восточных программ и особых дыхательных гимнастик можно сохранить и преумножить энергетический потенциал организма, наполнить все клетки физической силой и красотой. Неторопливая и невозмутимая калланетика за короткое время приносит прекрасные результаты. Кроме того, что с ее помощью можно быстро подобрать мышцы, уменьшить вес и уменьшить тело в объеме, можно прекрасно стимулировать иммунную систему, сформировать сосредоточенность и предупредить повреждения. Один час такой гимнастики дает организму такую нагрузку, как 7 часов занятий классической гимнастикой или 24 часа аэробикой.

График занятий: Пн. Ср. Пт. на 18.00.

Price: **280 $**	Тип оголошення: Послуги, пропоную	Торг: --
Фильо Анжела	**(066)1822063**	