

Женское здоровье

- это курс, на основе которого строится здоровое движение!

Вам хватит 8 повторений вместо 100!!!

Этапы работы:

1. Работа с диафрагмой и дыханием
2. Навык включения поперечной мышцы живота и мышц тазового дна при стабилизации поясницы
3. Раскрытие грудного отдела
4. Фасциальный фитнес

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9.15		9.15	19.00	9.15		10.45
						13.00

Контакты:

Ольга Петрова

+7-921-353-87-49



Стоимость 4 занятий в месяц 3750 руб.

Скидка 40 % для членов клуба

Персональные тренировки 2500 руб.