



ПИЛАТЕС НА СТУДИЙНОМ ОБОРУДОВАНИИ СМОЛЯКОВА КСЕНИЯ

Специалист по движению, тренер международной системы Polestar Pilates

- ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК – ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНЫМ ФИЗИОЛОГИЧНЫМ ДВИЖЕНИЯМ, ВКЛЮЧАЮЩИМ В СВОЮ СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, РАСТЯЖКУ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ И КОНЦЕНТРАЦИЮ НА ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА.
- ЗАНЯТИЕ НА БОЛЬШОМ ОБОРУДОВАНИИ РАСЧИТАНЫ НА РАБОТУ БОЛЕЕ ГЛУБОКИХ МЫШЦ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ИСКЛЮЧИТЬ ОСЕВУЮ НАГРУЗКУ И В ТОЖЕ ВРЕМЯ ПОЛУЧИТЬ ЭФФЕКТ БЕЗОПАСНОГО ВЫТЯЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА. ТРЕНАЖЕРЫ ПОМОГАЮТ НАГРУЗИТЬ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ ПРИ РАССЛАБЛЕНИИ ДРУГИХ.



@13_kseniya_

Индивидуальные тренировки
по предварительной записи

Контактная информация
+7(917)155-20-09



55 мин.

Стоимость
персональной
тренировки

1800 р.