

## Калланетика микс – фитнес с удовольствием в «СФЕРЕ ФИТНЕС»



Санкт-Петербург, Россия

Любой член клуба "СФЕРА ФИТНЕС" в Московском районе найдет для себя вид фитнеса по душе – исходя из эстетических предпочтений, физической подготовки, темперамента и целей.

Не все любят динамичные упражнения с прыжками, резкими движениями, высокой интенсивностью и скоростью. Но это не значит, что такие люди не могут заниматься спортом в свое удовольствие! В "СФЕРЕ ФИТНЕС" найдутся групповые программы и для клиентов, которые предпочитают статику и растяжку. Идеальны в этом смысле занятия калланетикой.

Калланетика – гимнастика, которая базируется на растяжении и сокращении мускулатуры, проработке самых глубоких, обычно "спящих" мышц, специальном дыхании. Ноги, ягодицы, бедра, руки, плечи, пресс – абсолютно все задействуется в тренировке. Как результат, улучшается осанка, состояние суставов, укрепляется иммунитет, снимаются последствия стресса, естественным образом уходит лишний вес.

Приходите и выбирайте фитнес по душе в фитнес-клубе Санкт-Петербурга "СФЕРА ФИТНЕС"!

---

Цена: Договорная

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: --

**Иванова Жанна**

**Александровна**

**пл. Чернышевского, дом 11 А**