



Be Fit

FITNESS STUDIO

Направления групповых тренировок и цены

Fitness Intensive - это мощная тренировка повышенной интенсивности, которая включает в себя силовую, кардио и функциональную нагрузку на все группы мышц. Работаем как с весом собственного тела, а так и с использованием дополнительного инвентаря (гантели, боди-бары, утяжелители, гири, тренажеры и др.)

Fitness Intensive LIGHT - облегчённая версия основного направления Fitnessintensive, созданное для новичков, ранее не занимающихся активной физической нагрузкой, для девушек и женщин имеющих определённые ограничения по состоянию здоровья, а так же для возрастной категории лиц.

Stretching - это система упражнений, которые направлены на поддержание мышц в тонусе, на растяжку мышечных волокон и связок, повышение гибкости всего тела и улучшения подвижности суставов.

Здоровая спина - это специальная, лечебно-оздоровительная программа, направленная на развитие мышц спинного корсета, оздоровление позвоночника, реабилитацию после травм и нейтрализацию вредного влияния сидячей работы и малоподвижного образа жизни. Специально составленный комплекс упражнений ориентирован на улучшение гибкости и пластики организма, помогает снять ощущение напряженности в спинном отделе.

Стоимость:

12 тренировок-2200 руб
8 тренировок-1800 руб