

ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ

«ФИТНЕС»

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Педагог: Куртова Татьяна Сергеевна

Мастер спорта по художественной гимнастике.

Сертифицированный тренер групповых фитнес-программ и детского фитнеса.

«Фитнес» - это групповые тренировки для женщин, направленные на развитие общей выносливости и силы мышц.

Проводятся с использованием силовых и комбинированных упражнений на основные мышечные группы с оборудованием и весом собственного тела.

На усмотрение тренера во время урока тренируются все группы мышц или прорабатываются отдельные (тренировка верхней или нижней части тела, укрепление мышечного корсета центральной части тела).

Так же могут проводиться занятия по растяжке, что способствует развитию гибкости, подвижности суставов и расслаблению.



РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

пн, ср, пт 19-30

Продолжительность 60 минут.

СТОИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ:

2500 руб/мес – 3 раза в неделю

2000 руб/мес – 2 раза в неделю

Педагог –

Куртова Татьяна Сергеевна.

Тел. +7-921-184-64-84

