

Платные образовательные программы для взрослых

Коллектив	Образовательная программа	Возраст учащихся	Краткая информация о коллективе, образовательной программе	Стоимость обучения в месяц	Режим занятий	Место проведения занятий
Фитнес	«Фитнес»	От 18 лет	«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.	2500 р.	Понедельник, среда, пятница – 19.30.-20.30.	ул. Будапештская 29/4, танцевальный класс