Пилатес



Астана, Казахстан

Дорогие девушки! Приглашаем вас на занятия Пилатес!!! Пилатес - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Особенно необходимы упражнения по системе Пилатес женщинам, поскольку позволяют значительно укрепить мышцы низа спины, пресса и таза, что существенно в дородовый и послеродовой период. Пилатес развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. Мы находимся на правом берегу – Момышулы 17, на левом берегу – Туран 32. Расписание и оплату можете уточнить по конт: 8707 4619722, 87755131337, 8771 7601098.

Цена: **15 000** ₸	Тип объявления: Услуги, предлагаю	Торг: уместен
Uteu Akma	**87755131337**	