

Боди Балет для всех!

Астана, Казахстан

На самом деле тренировки по боди-балету проходят под звуки классической или «осовремененной» музыки (что, кстати, замечательно снимает стресс), а сами упражнения требуют существенной выносливости. Некоторые школы практикуют занятия под аккомпанемент фортепиано – для создания настоящей балетной атмосферы. Эффективность упражнений повышается за счет сочетания их с правильным дыханием.

Те, кто уже попробовал заниматься таким «облегченным балетом», считают, что очень многое, в том числе и интенсивность упражнений, зачастую зависит от тренера.

Плюсы боди-балета

Первым и, без сомнения, важным плюсом является то, что в группу принимают в любом возрасте и не спрашивают об уровне подготовки. Точно так же не имеет значения и комплекция, в то время как существует миф, что балет создан для женщин с точеной фигурой и осиной талией. Что касается эффекта, то, прежде всего, этот вид фитнеса положительно влияет на осанку, так как во время занятий укрепляются мышцы спины. Так что, если тебя тревожат боли в спине или ты не можешь похвастать идеальной осанкой, то рекомендуем заниматься боди-балетом.

Цена: **10 000** ₸

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

Naz Lee

87021190077

**пр. Аблай Хана. ул. Манаса ТД
Азия Сити**