

Класс Фариды Искаковой



Астана, Казахстан

1. Осиная талия, плоский живот. Интенсивные упражнения на подтягивания мышц в области живота.
2. Коррекция лица и шеи. Подтяжка мышц лица.
3. Коррекция фигуры, упругие мышцы, похудение естественным путем. Упражнения на все мышцы.
4. Восстановление фигуры после родов и работа внутренних органов половой сферы, мышц любви. Возвращение своего размера до беременности.
5. Правильная осанка, устранение остеохондроза, восстановление гибкости суставов. Коррекция мышц при возрастных изменениях.

6. Детская программа.

Фа-Фитнес-Класс

Детская программа:

1. Младшая группа (комплекс):

Ритмика, пластика, хореография в игровой форме.

2. Средняя группа:

Оздоровительные, восстановительная программа (осанка, гибкости суставов колена, восстановления зрения, игровые моменты, основы хореографии)

3. Хореография: народные (казахские, русские, узбекские, восточные, современные и др. направление). Классика, основы балета, ритмика и пластика.

Лучших набираем а танцевальный ансамбль для выступлений. Индивидуальный подход к клиентам.

Фарида 8(7172)46-71-46, 8-701-478-37-21.

Уроки проходят каждый раз по-разному, не повторяя разминки и упражнения. Нагрузки даются с учетом состояния организма человека, возрастных особенностей. (ограничение для занятий) Основной комплекс – индивидуально по структуре фигуры. Вас научат правильно дышать. Владеть мышцами тела, полюбить свой организм и себя. В программу входит тестирование фигуры, разработка диет, меню.

После наших занятий Вы станете красивой, энергичной, здоровой, любимой и желанной!

Выражаю признательность всем женщинам, которые поверили в мою программу и добились желаемых результатов. Фарида.
Тел: 8(7172)46-71-46, 8-701-478-37-21.

Цена: Договорная

Тип объявления:

Торг: --

Услуги, предлагаю

AvizInfo.kz

1/2

Искакова Фарида
Казахстанская Доска БЕСПЛАТНЫХ Объявлений AvizInfo.kz

