

## Внимание! ПИЛАТЕС...

Астана, Казахстан

Систему тренировки «Пилатес» разработал почти сто лет назад Джозеф Убертус Пилатес (1880-1968). Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире.

Занятия по системе Пилатеса тонизирует мышцы, развивает равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах.

«Пилатес» сегодня его используют Джоди Фостер, Элизабет Херли, Кэтрин Зета—Джонс, Мадонна, Синди Крауфорд, Джулия Робертс и многие другие.

Для записи в группу по телефону 87779565888, 87015504846

---

Цена: Договорная

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: --

**Lopatina Maria**

**87779565888**