

5 СЕНТЯБРЯ 12:00 открытый бесплатный урок по оздоровительной гимнастике в Культурном Центре "ВЕСТА"

04.09.2020

5 СЕНТЯБРЯ 12:00 приглашаем всех на открытый бесплатный урок по оздоровительной гимнастике в Культурный Центр "ВЕСТА", Новослободская улица, 62, корпус 15.

Если у вас

- Частые головные боли
- Потеря гибкости, больные и неподвижные суставы
- Болит спина и высокое давление
- Сколиоз, артроз, грыжи, протрузии...

И вы не знаете что делать?..

Приходите к нам на бесплатную групповую тренировку "Здоровый Баланс"

Под руководством нашего преподавателя, опытного тренера-реабилитолога Ивана Макарова @makarovivan.ru, вы освоите простые упражнения

Какая польза от наших тренировок:

Улучшится состояние опорно-двигательного аппарата: профилактика артрозов, артритов и остеопороза

Улучшится кровообращение, нормализуется давление: профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, тромбозов и варикозного расширения вен нижних конечностей

Нейтрализация негативных последствий стрессов, снятие нервного напряжения, улучшение сна и психоэмоционального состояния

Повышение сопротивляемости организма негативным факторам окружающей среды и укрепление иммунитета

Ускорение реакций метаболизма и улучшение обмена веществ: похудение

Развитие гибкости, выносливости, чувства равновесия, координации движений, быстроты реакции и внимания и многое-многое другое...

Вы готовы увидеть своё тело таким, каким вы его ещё не видели?

Приходите к нам, ждём вас в Культурном Центре "ВЕСТА" 5 СЕНТЯБРЯ в 12:00

Адрес страницы: <http://tveruprava.mos.ru/presscenter/announcements/detail/9200758.html>