

Стремление.Woman

фитнес-программа без истязания организма



Для кого этот курс?

Программа курса поможет скорректировать формы и добавит Вам уверенности в своих силах

Тренировки Стремление.Woman для вас, если Вы не знаете, как начать правильно тренироваться, Вам нужна мотивация и поддержка для движения к цели.

Курс рассчитан на женщин, девушек, девочек или попросту мам наших воспитанников, а также окружающих и поддерживающих их женскую часть их семей. Тренировки проходят в приложении Zoom.

1

ТРЕНИРОВКИ

Три умеренно силовые тренировки в неделю в онлайн формате.

2

УПРАЖНЕНИЯ

Каждый раз новые в облегченном и усложненном варианте.

3

УЛУЧШАЕМ

Все группы мышц, делая акцент на осанку, растяжку и дыхание.



Расписание тренировок

вторник, четверг
группа 1
18:00 - 19:15
Группа 2
19:45 - 21:00
суббота
общая группа
10:00 - 11:30



Стоимость тренировок

1000 рублей
за неделю
занятий



Телефон для связи

+7 (901) 706-28-43