

Фитнес тренер персональной методики "Фитнес-Терапия"



Алматы, Казахстан

Фитнес тренер своей собственной оздоровительной методики "Фитнес-Терапия"!

Фитнес-Терапия – это уникальная методика комплексного воздействия на весь организм посредством физических упражнений, аэробики, телесно-ориентированной психотерапии, йоги, здорового питания и водных процедур.

Моя методика включает в себя комплекс здорового воздействия: интенсивные тренировки; здоровое питание на принципах раздельного питания, вегетарианства, веганства и сыроедения; эмоциональный выхлоп/встряска; дыхательное, телесно-спонтанное и звуковое высвобождение; водные процедуры, контрастный душ.

Программы физических упражнений:

- 1) Танцевальная аэробика.
- 2) Силовая аэробика.
- 3) Суставная гимнастика.
- 4) Йога.
- 5) Телесно-ориентированная психотерапия.

Провожу групповые и индивидуальные занятия.

Групповые занятия 3 раза в неделю, 12 занятий в месяц 10 000 тенге:

каждый вторник и четверг в 19:00

каждую субботу в 16:00

Индивидуальные занятия 3 раза в неделю, 12 занятий в месяц 15 000 тенге, график и расписание согласовываю индивидуально.

По согласованию с клиентом могу проводить занятия в любое время: любой день недели; утром, днем, вечером, в промежутке с 09:00 до 21:00!

Занятия проходят по адресу г.Алматы, фитнес клуб "Body Dance", Мынбаева 47б, пересечение улиц Абая и Ауэзова.

Instagram: Saidaizm

Facebook: Saida Kastaneda

Цена: **10 000** ₸

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: --

Sissembayeva Saida

77012112716