Фитнес Алматы.Пилатес.Йога.Йога беременным



Алматы, Казахстан

Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Упражнения пилатес оказывают очень мягкое воздействие на тело, одновременно тренируя его. Именно поэтому для занятий пилатесом практически нет возрастных ограничений.
Эффективность пилатеса для женщин налицо: работа с проблемными зонами (втягивается живот, убирается жир с бедер и ягодиц),
укрепление тазовых мышц, сила которых необходима при родах, а также восстановление после родов.

Цена: **8 000** ▯	Тип объявления: Услуги, предлагаю	Торг: неуместен
Шаймарданова Шадия	**8 777 503 66 71**	**г. Алматы, ул.Мустафина, 28Б**