

## Занятия стрейчингом



Алматы, Казахстан

Стретчинг (по-английски вытяжение, потягивание) – это комплекс, включающий упражнения на растяжку мышц и связок, которые помогут сохранить хорошую осанку, снизить травматичность, избавят от мышечных болей, а также болей в спине и пояснице, помогут улучшить подвижность и гибкость тела. После растяжения мышцы расслабляются, приобретают большую эластичность и улучшается их кровоснабжение. Хорошая растяжка также укрепляет здоровье суставов, которые становятся более подвижными, и после нескольких занятий тело испытывает настоящую «мышечную радость», становится более гибким и энергичным.

Звоните, записывайтесь на занятия :)

Все подробности на нашем сайте <http://www.agonda.kz>

Наш адрес: Гоголя 111 (между Мира и Дзержинского)

---

Цена: **500 ₸**

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Агонда Милана**

**87478877798**

**Гоголя 111(между Мира и  
Дзержинского)**