

08. октября OPEN DAY «День открытых дверей»

<i>100% результат Презентация</i>	Вы хотите освободиться от лишнего веса? Мы готовы вам помочь и гарантировать результат.
<i>11:00 Марафон 1'30"</i>	15 минутные занятия. <i>SLOWLY&STRONG – Раиса Тарнополска</i> <i>AEROBIC – Гундега Иммере</i> <i>LATINO – Анастасия Лукянова</i> <i>BODY PUMP – Константин Сенчихин</i> <i>SUPER ABDOMINALS – Илона Григяне</i> <i>FITNES YOGA – Елена Корзана</i>
<i>«Долой лишний вес!» 12:00 – занятие 15:00 - занятие</i>	Цель: Улучшение состояния тела. Достижение баланса между телесными компонентами. Задачи: • Снижение жировой компоненты тела • Подъем мышечного тонуса • Улучшение функционального состояния тела
<i>14:00 EXPRESS TEST</i>	PWC170 – Тест на физическую работоспособность. Тест на гибкость. Тест силовой выносливости.
<i>16:00 Консультации</i>	Консультации ведут: групповые тренера, фитнес консультанты, массажист, индивидуальный тренер. Мы ответим на ваши вопросы и дадим рекомендации.

ВЕСЬ ДЕНЬ

<i>100% результат Презентация</i>	Вы хотите освободиться от лишнего веса? Мы готовы вам помочь и гарантировать результат.
<i>Диагностика «Body Metric»</i>	Измерение мышечной ,жировой и костной компоненты..
<i>Массаж,маникюр</i>	11:00 – 15:00 10 мин. ознокомительный массаж. Анжелика Кубасова. 11:00 – 15:00 15 мин. Парафинновые ванночки для рук. Вера Тараненко.