

8 октября (Atletika-Zolitude)

1. Чтобы лучше познакомиться с тренерами и определиться в выборе тренировки, предлагаем посетить занятие в полном его объеме:

10:00-11:00 – Body Architect (Jelena)

11:00 –12:00 - Pilates(Jelena)

Body Bike (Kristina)

12:00 –13:00 - Body Pump (Andris)

13:00-13:30 - Super ABD (Andris)

13:30-14:00 - Cardio ABD (Ivans)

14:00-15:00 - Body Art (Gennadijs)

15:00-16:00- Lady Fitness (Lilija)

16:00-17:00- Slowly&Strong (Anna)

2. Бесплатная диагностика «Body Metric»-измерение мышечной, жировой и костной компоненты.

Мы сможем определить количество лишнего жира и порекомендовать режим двигательной активности и рацион питания. Желательна предварительная запись по телефону. Диагностика занимает 30 минут.