

## «ФИТНЕС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

(от 18 до 100 лет) – групповые занятия под руководством опытного инструктора, чередование шейпинга, стрейчинга, йоги; в конце занятия – релаксация. Коррекция фигуры, профилактика заболеваний позвоночника, кардиотренировка, эмоциональный подъём. [Фото](#)

□