

**TYTUŁ: Stretching zajęcia**

**CENA: DO UZGODNIENIA**

**PARAMETRY: Nowy**

**DANE KONTAKTOWE:**

Sprzedający: **Zdrofit** (: Krys :)

Adres:

Miasto: **Warszawa**

Województwo: **mazowieckie**

Telefon:

**OPIS:**

Stretching zajęcia z serii body&mind to ćwiczenia, które pozytywnie oddziałują zarówno na ciało, jak i na umysł.

Głównym celem tych treningów jest usprawnienie ciała i redukcja napięć, ale też redukcja stresu. Z tego powodu stretching zajęcia są doskonałą alternatywą dla jogi.

Jako że intensywność treningów jest dosyć niska, są one dedykowane wszystkim. Nawet seniorzy i osoby pracujące nad powrotem do pełnej sprawności fizycznej mogą uczestniczyć w zajęciach, ponieważ ćwiczenia oddziałują na mięśnie wszystkich partii ciała, stawy i więzadła. Dzięki temu w efekcie regularnych treningów można spodziewać się bardziej elastycznego ciała, pozbawionego napięć, oraz zdrowszych pleców.

Harmonogram zajęć i zapisy są dostępne online na stronie naszej siłowni. Serdecznie zapraszamy!

