

скандинавская ходьба



Харків, Україна

Оздоровительная скандинавская ходьба — эффективный способ восстановления и укрепления здоровья для людей с неврозами, ВСД, заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем, с проблемами позвоночника и суставов. Тренирует около 90 процентов мышц тела, улучшает работу сердца; снижает уровень холестерина; оздоравливает легкие; тренирует сосудистую систему, нормализует артериальное давление; улучшает работу ЖКТ; дает прекрасное настроение. Тренировки по воскресеньям в 9:00 и вторникам в 18:00.

Длительность тренировки 2-2, 5 часа: техника Скандинавской ходьбы, авторский комплекс упражнений мышечной, суставной и дыхательной гимнастики, ходьба по тропинкам лесопарка.

Прокат палок - бесплатно.

Первая тренировка - бесплатно.

Занятия проводит Александр Вороньков - инструктор Украинской школы.

Скандинавской ходьбы.

Опыт преподавания с 2012 года.

Харьков, ул. Космонавтов, 3

Клуб Скандинавской ходьбы.

Александр - 0982139699, 0956641284

Price: **50 грн.**

Тип оголошення:
Продам, продаж, продаю

Торг: --

Александр Александр

0982139699