

ТАЙ-БО: боевой фитнес для детей и взрослых!



Черкаси, Україна

ТАЙ-БО - это эффективный вид фитнеса, направленный на оздоровление и приобретение боевых навыков. Этот популярный фитнес всегда пользуется повышенным спросом, так как включает в себя комплекс из базовых аэробных движений и техники единоборств.

Здесь не навязывается агрессия и в тоже время отрабатываются базовые элементы рукопашного боя, даются необходимые "азы" по самозащите. Кроме того, это отличный способ сжечь лишние калории и быстро сбросить вес!

Занятия включают в себя разминку, силовые упражнения, растяжку, отрабатываются интенсивные удары руками и ногами, а также резкие передвижения. Далее следует релаксация, основанная на древней китайской практике тай-цзы.

Price: **25 грн.**

Тип оголошення:
Послуги, пропонуую

Торг: --

Корчевой Павел

097-688-41-10