



СПОРТКОМПЛЕКС "ЦМОКІ-МІНСК"

Проводит набор в группы!

Yoga-strech - это органичное сочетание фитнес-йоги и стретчинга, позволяющее, с одной стороны, максимально доступным способом познакомиться с практикой йоги, с другой – развить гибкость и укрепить мышцы. **Yoga-strech** использует самые простые асаны, их способен выполнить даже неподготовленный человек. Система позволяет проработать все группы мышц, уделяя особое внимание самым проблемным зонам. Этот вид фитнеса не имеет возрастных ограничений. **Yoga-strech** наполнит вас энергией, подарит гибкость и силу вашему телу, свободу разуму.

Приглашаем Вас! Вт, Чт, Пт в 20.00. Инструктор Ольга , тел. +375 29 5591416

Body Shape – это силовая тренировка основных мышечных групп, включающая элементы базовой аэробики, шейпинга, пилатеса и стретчинга, с использованием дополнительного оборудования или без него. Тренировка **Body Shape** не бывает скучной! Программа хорошо развивает выносливость, корректирует проблемные зоны тела, помогает сбросить лишний вес, вырабатывает хорошую координацию движений. Вы сможете увидеть позитивные изменения в Вашей фигуре уже через несколько недель! **Body Shape** рекомендован для уровней подготовки выше начинающего. **Приглашаем вас! Вт, Чт, Пт в 18.00**

Инструктор Ольга , тел. +375 29 5591416

SUPER5- это тренировочная программа нового поколения, объединившая в себе тренинг для развития: *силы, *скорости, *функциональности, *выносливости, *мощности, *гибкости. Super 5 — это уникальная тренировочная программа комплексного физического развития тела, решающая практически любые спортивные и фитнес задачи. В одной группе могут заниматься люди с разным уровнем подготовки, и каждый получит нужную именно ему нагрузку. Программа идеально адаптирована для людей разного возраста и уровня физической подготовленности. Одна тренировка – пять качеств!

Приглашаем вас! Вт, Чт в 19.00. Инструктор Ольга , тел. +375 29 5591416

Фитнес Занятия фитнесом дают огромный заряд бодрости, энергии и позитива. С помощью фитнеса можно «построить» свое тело: похудеть или, наоборот, накачать мышечную массу, проработать любые проблемные зоны, например, накачать пресс, руки, сделать заметным мышечный рельеф, получить упругие округлые ягодицы, тонкую талию. Мы предлагаем: *Пилатес *Степ *Аэробика-микс (танцевальная, латино, ирландские танцы), *Силовой тренинг (функциональный, CrossFit, интервальный, с элементами tai-bo), **Фитбол** **Приглашаем Вас! Пн, Ср - 16.20, 17.20, 18.15,19.10**

Инструктор Юлия , тел. +375 29 7783125

И предлагает услуги!

*Тренажерный зал Инструктор Антон тел.+375 29 7739118

*Сауна с джакузи 1 час – 260 000 руб.

*Сауна русская 1 час – 300 000 руб.

*Оздоровительный комплекс 1 час – 550 000 руб.,

(Оздоровительный комплекс включает: бассейн (13м), финскую сауну, турецкую сауну, арома-сауну)

*Услуги по проведению мероприятий в конференц-зале

Адрес: ул. Уральская, 3а,

Звоните!!!!!!!!!!!!!! +375 17 299 97 07, +375 29 646 91 07

Контактное лицо – Наталья