
МИР
ВОДЫ И ОГНЯ

ФИТНЕС

МИР ВОДЫ И ОГНЯ

Храм здоровья, где Восток и Запад сливаются
воедино среди природы и инноваций.

03.

ФИТНЕС

Здоровый образ жизни поддерживается через необходимые упражнения для хорошего физического самочувствия. Фитнес-центр с видом на сад состоит из просторного тренажерного зала с современным оборудованием Technogym® и студий для дыхательной гимнастики, медитации и занятий по восстановлению физико-энергетического баланса.

АКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Пробуждение мышц
- Тренировка с гирей
- Ягодицы и ноги
- Флекс бар
- Тренировка для всего тела
- Тренировка мышцы живота
- Фитбол
- Тренировка с медицинским мячом
- Силовая тренировка
- Круговая тренировка для укрепления мышц
- Воздушный фитнес

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНО
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ (40 МИН.) **€ 80,00***

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 40 МИН **€ 80,00***
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 50 МИН. **€ 90,00***

ЗАНЯТИЯ В ВОДЕ

- Водная гимнастика
- Водная гимнастика Lefay

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНО
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ (40 МИН.) **€ 80,00***

ТРЕНИРОВКИ ПО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

- Пилатес
- Стретчинг
- Корректирующая гимнастика для осанки

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНО
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ (50 МИН.) **€ 90,00***

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

- Стретчинг меридианов
- Цигун
- Йога

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНО
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ (40 МИН.) **€ 80,00***

*Цены могут меняться в зависимости от индивидуальных запросов.