



СЕТЬ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ



ТРЕНИРОВКИ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ ТРЕНИНГУ.

ЧТО ТАКОЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ?

ПРОЩЕ ГОВОРЯ ЭТО ТРЕНИРОВКА ЕСТЕСТВЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕННЫ НА ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ СПОСОБНЫ КАРДИНАЛЬНО ИЗМЕНИТЬ НЕ ТОЛЬКО ВАШЕ ТЕЛО, НО И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О САМОЙ ТРЕНИРОВКЕ.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК:

- - ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИЛЫ
- - СНИЖЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА ЗА СЧЕТ ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТА
- - УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ
- - УЛУЧШЕНИЕ ОСАНКИ
- - ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА
- СНИЖЕНИЕ БЫТОВОГО И СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА
- - ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ
- - ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ
- - РАЗНООБРАЗИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК
- - ПРЕКРАСНАЯ АДАПТАЦИЯ К ЛЮБОМУ УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ
- ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ОТЛИЧНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К РАЗЛИЧНЫМ ДРУГИМ ВИДАМ ТРЕНИРОВОК, А ТАК ЖЕ НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ ИСПОЛЬЗУЮТ В СВОИ ТРЕНИРОВКАХ СПОРТСМЕНЫ РАЗЛИЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ И ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННОГО РЕЗУЛЬТАТА.
- ТРЕНИРОВКИ БУДУТ ПРОХОДИТЬ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ, КАЖДЫЙ ВТОРНИК И ЧЕТВЕРГ В 22.00.
- СТОИМОСТЬ ТРЕНИРОВОК 4000 РУБ./ 30 ДНЕЙ С МОМЕНТА ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВОКИ.
- ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПОКУПАТЬ АБОНЕМЕНТ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА НЕ НУЖНО