**Уважаемые клиенты**

**Академии!**

В нашей Академии, в зале ОФП, проводятся занятия по фитнесу.

Мы предлагаем заняться «Стретчингом»!

Данная разновидность аэробики позволяет вернуть стройность и способствует формированию здоровой и функциональной гибкости. Выполнение стретчинг-упражнений позволит не только улучшить самочувствие, но и решить следующие задачи:

* устранить напряжение в мышцах;
* уменьшить болевые ощущения;
* активировать абсолютно все группы мышц;
* простимулировать работу сердечно-сосудистой системы;
* вернуть былую гибкость;
* выпрямить осанку;
* сделать силуэт привлекательным и «фигурным»;
* повысить самооценку и достигнуть гармонии с самим собой;

Занятия по стретчингу проводит тренер Капитонова Наталья. Записаться и узнать более подробную информацию можно узнать по телефону: 8-905-629-16-34.

С уважением,

администрация