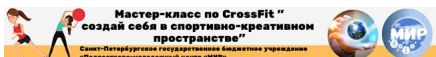


мастер-класс по CrossFit

Автор: Administrator

31.01.2020 13:44 - Обновлено 31.01.2020 14:55



25 января 2020 г. в СПб ГБУ ПМЦ "МИР" прошел мастер-класс по CrossFit "создай себя в спортивно-креативном пространстве".

Наши ученицы выполнили различные упражнения на разные группы мышц. В процессе круговой тренировки по несколько повторений. На нашем мастер классе девушки улучшили силу, ловкость и выносливость!



Получили пользу от занятия CrossFit

- Сила духа - Важно закалить не только тело, но и дух.
- Функциональность - Именно такая задача ставиться в кроссфите.

мастер-класс по CrossFit

Автор: Administrator

31.01.2020 13:44 - Обновлено 31.01.2020 14:55

- Внешность - Каждый человек хочет выглядеть привлекательно и для этого необходимо уделять внимание своему телу.
- Здоровье - Умеренные занятия улучшают ваше здоровье и организм будет благодарен.

Таким образом, способ поддержания здоровья и энергии, верный путь развития силы духа и функциональности тела — вот что такое кроссфит.

