**ЙОГА**

Хотите познать весь восторг природной гармонии своего собственного тела? Прогрессивные курсы йоги от наших профессиональных гуру откроют для вас чудесные возможности для реализации своей внутренней энергии и физического совершенства. Мы подготовили для вас уникальный комплекс упражнений, который не просто укрепит ваши мышцы, но и очистит голову от негативных мыслей. На занятиях йогой вы укрепите все группы мышц, избавитесь от лишнего веса, добьетесь идеальной фигуры и откроете для себя философию умиротворения и счастья.

**Йога. База**

Универсальный курс для новичков и подготовленных людей проведет вас через невероятный позитив экзотических упражнений. На занятиях вас научат правильно дышать и чувствовать каждое свое движение на ином уровне. Каждая ваша мышца будет проработана так, что все тело обретет фантастический тонус. Базовая йога подарит вам невероятную растяжку и потрясающую гибкость. Ваша фигура разительно изменится уже после нескольких занятий.

**Персональная тренировка.** Вам катастрофически не удается выкрасть время для общих занятий? Тогда мы предложим вам заниматься по персональному графику с личным тренером!

**Пилатес**

Вам нравится постигать совершенство в особом темпе? Специально для вас мы создали потрясающий курс пилатеса, который впитал в себя лучшее от мировых направлений фитнеса. С первых занятий вы влюбитесь в это волшебное действие, где каждое ваше движение гармонично согласуется с вашим умом и душой. Комплекс упражнений в медленном темпе будет вовлекать вас в секреты совершенства, о которых вы раньше даже не догадывались. Особый упор здесь делается не на количестве движений, а на их качестве. Курс позволит быстро скорректировать фигуру и добиться волшебной пластичности.

**Пилатес. База**

Общий курс пилатеса под руководством лучших фитнес-тренеров приглашает как тех, кто никогда не пробовал это направление, так и уже подготовленных людей. Мы поможем раскрыть ваш физический и духовный потенциал в комплексе тонко проработанных упражнений, которые укрепят вашу спину, ноги, подтянут мышцы живота, выпрямят осанку, скорректирует бедра и ягодицы. Это не занятия до изнеможения. Пилатес строится на принципе точности каждого упражнения и правильного дыхания.

**Персональная тренировка.** Если ваш темп жизни не совпадает с общими занятиями или вы просто любите заниматься индивидуально, то мы предложим вам составить собственный график занятий с любимым тренером.