

Кросфіт

Функціональні тренування, які поєднують в собі елементи силових вправ, кардіо і гімнастики

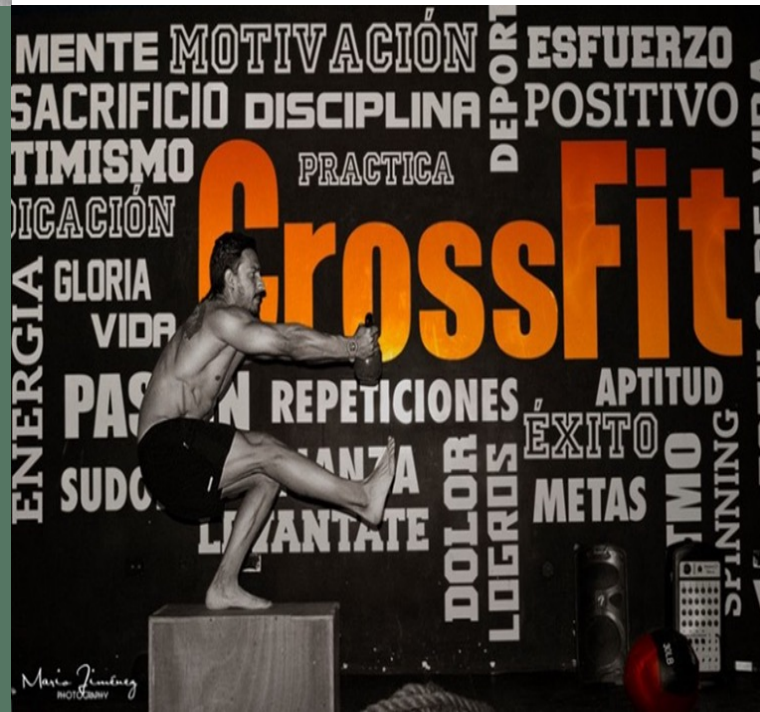


Мета кросфіту
покращення здоров'я
та самопочуття,
схуднення, підвищення
активності і фізичної
сили,
м'язової витривалості,
рівноваги та гнучкості,
координації, швидкості,
побудова тіла своєї мрії.





Підвищує
Фізичну
Силу





Розвиває:
Спритність
Рівновагу
Гнучкість



Спалює
калорії та
допомагає
контролювати
вагу





Вимоги до студента:
Любити спорт
Добиватися результатів
Реалізовувати свої можливості
Постійно
самовдосконалюватись та
досягати своєї мети