

Тренировка по Power Yoga под руководством тренера Вероники Пуртовой. Дата: 6 июля 2021 года, вторник, 19:00. Место: парк острова Юность. Контакты: 8 903 061-16-20.

Power Yoga — это силовая динамичная йога. Развивает силу, выносливость, гибкость. На тренировке выполняются упражнения (асаны). Уделяется особое внимание проработке мышц спины, ног, рук, пресса. Подойдет для любого возраста. На тренировку нужен коврик. Участие бесплатное. Регистрация открыта на сайте www.zelfi.ru.