

ФИТНЕС ЦЕНТР

Персональный подход от профессиональных инструкторов. Выбери своего!



Шаматов Павел

Поможет сбросить лишний вес, улучшить пропорции тела, укрепить мышцы кора и ног.

Евгений Иванов

Силовой, функциональный тренинг направленный на коррекцию фигуры, снижения веса и набора мышечной массы



Хандримайло Павел

Мягкое укрепление организма без изнурительных упражнений. Коррекция осанки. Мобилизация суставов. Укрепление мышечного корсета спины. Работа с миофасциальными цепями. Восстановление нейромышечных связей.



2 500 ₺

Разовая тренировка

**Десятая тренировка
в подарок!**

8 928 453 62 88

siriushotels.ru



ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Евгений Иванов

Дипломированный специалист в области физической культуры и спорта. ЧГПУ им. И.Я.Яковлева.

Стаж работы в фитнес индустрии: с 2015г.
Мастер спорта России по самбо и дзюдо
КМС по плаванию.

Чемпион международного турнира по Дзюдо в США.
Призёр первенства России по самбо.
Неоднократный победитель и призёр первенств
ПФО по плаванию.

Специализация:

Силовой, функциональный тренинг направленный на коррекцию фигуры, снижения веса и набора мышечной массы

Общая физическая подготовка с подростками

Индивидуальные занятия по Плаванию для взрослых и детей

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ
ТРЕНИРОВКИ



Хандримайло Павел

Дипломированный специалист в области физической культуры и спорта.

Опыт работы : 6 лет

Специализация - умный фитнес:

Мягкое укрепление организма без изнурительных упражнений

Коррекция осанки

Мобилизация суставов

Укрепление мышечного корсета спины

Работа с миофасциальными цепями

Восстановление нейромышечных связей

После тренировки по умному фитнесу не будет боли в теле, даже если на занятии было тяжело, потому что упражнения подобраны с целью оздоровления и включения даже самых «спящих» мышц



ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Шаматонов Павел

Дипломированный специалист в области физической культуры и спорта.

Инструктор тренажёрного зала/инструктор по плаванию.

Опыт работы более 10 лет
Победитель и призёр соревнований по гребному слалому и спортивному туризму.
Кандидат в мастера спорта по гребному слалому и спортивному туризму.

Рад помочь каждому гостю:

Привести своё тело в порядок, сбросить лишний вес, улучшить свои физические навыки, укрепить мышцы кора, и ног.

Обучение плавания с нуля, улучшение техники плавания стилем «кроль», «кроль на спине», «знакомство с водой» для самых маленьких (от 3,5 лет)