

# Будь в форме с «Монро»!

Летом, как правило, многие из нас забывают про спорт-зал. Погода благоволит: мы много гуляем, выезжаем на природу, в отпуске подолгу не вылезаем из воды. Плюс, физические нагрузки на даче. Но приходит осень, вслед за ней зима. Темп жизни становится умеренным и, чтобы подойти к следующему сезону во всеоружии, да и просто для своего удовольствия постоянно чувствовать себя в форме, приглашаем Вас в салон «Монро» на занятия стретчингом и фитнесом AVL.

**Стретчинг** – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

С помощью нашего инструктора Вы освоите большое количество упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техники, повышающие пластичность суставов и растяжку глубоких мышц.

Стретчинг способен оказывать стимулирующее влияние на циркуляцию лимфы и крови в организме.

С помощью специальных упражнений можно снизить всевозможные боли, причиной которых стало нервное напряжение или стресс.

Стретчинг способен замедлить ряд процессов, связанных со старением.

Занятия помогают улучшить осанку.

Этот вид нагрузок эффективен при борьбе с солевыми отложениями, служит прекрасным средством профилактики развития остеопороза костей.

Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики и входит в антицеллюлитную программу.

А для кого-то лучшей альтернативой покажется программа AVL – тренинг, сочетающий в себе аэробные и силовые упражнения, направленные на развитие мышц живота, ягодиц и ног. Именно в этих местах и стремятся появиться «лишние» килограммы. Худеть с AVL действительно замечательно!

Динамичные тренировки позволяют в короткие сроки преобразить тело, воздействуют на организм комплексно, развивая силу мышц и повышая выносливость. Большой выбор дополнительного оборудования делает тренировки увлекательными.

Занятия этим видом фитнеса помогут:

- укрепить сердце и сосуды;
- развить плотность костной ткани;
- улучшить сон и общее самочувствие;
- очистить организм от шлаков;
- нормализовать обмен веществ.

**Выбор за вами! Приходите и занимайтесь!**



**«Монро»**  
салон красоты

**Мы рады видеть вас ежедневно  
по адресу: Тиманская, 1,**

**с 10:00 до 21:00**

**Телефон 8-904-209-61-03**

**[vc.com/monro\\_sk](http://vc.com/monro_sk)**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**