

ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ



КУРС

ШПАГАТ ЗА 90 ДНЕЙ

# Кому полезен КУРС

- Мужчинам и женщинам любого возраста
- Всем, кто хочет сесть на шпагат
- Всем, кто хочет иметь грациозную походку
- Всем, кто хочет приобрести легкость и стать гибче
- Всем, кто помнит, какое тело было в детстве. Сколько было энергии и что ничего не болело
- Всем, у кого малоподвижный образ жизни. Со временем ваши мышцы перестают действовать на полную эффективность. Да вы наверняка это и сами ощущаете. Их надо "перезапустить".
- Всем, кто испытывает боли в теле, неприятные тянущие ощущения и желание свободы
- Всем кто хочет преобразить сексуальную

# Что в результате

- Постройнеете! Похудеете! Избавитесь от целюлита!
- • Снизите напряжения в мышцах – вы расслабляетесь и по-настоящему отдыхаете;
- • Благотворное влияние на нервную систему;
- • Улучшение координации тела;
- • Улучшение здоровья сосудов – они, как и мышцы, участвуют в растяжке и укрепляются;
- • Улучшение функционирования внутренних органов – здесь эффект достигается за счет нервной системы и массажа при растяжке;
- • Повышение выносливости и общего состояния здоровья.

**РАСТЯЖКА** – ЭТО ПОЛЬЗА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МЫШЦ И СВЯЗОК, НО ТАКЖЕ ДЛЯ НЕРВНОЙ И КРОВЕНОСНОЙ СИСТЕМ, ДЛЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ.

# КАК будет проходить КУРС

- 2 занятия в неделю в зале
- 2-3 занятия дома с видео-отправлением д/з мне в личный чат
- Персональные рекомендации по дополнительным упражнениям, питанию
- Мастер класс по массажу для ног
- Дневники с прописанной программой для домашних тренировок
- Приятные бонусы от нашего женского клуба "Счастливая"

# ПРИЗЫ

Все участвующие будут участвовать в лотерее, где главный ПРИЗ месячный абонемент на любой наш курс или занятие



# Оплата

**Цена курса всего 1999 руб за месяц!**

**Принимаем оплату в любом для вас  
удобном варианте**

# ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

## ○ **А где гарантии что я сяду на шпагат?**

То, за какое время ты сядешь на шпагат зависит от природной гибкости тела, болевого порога

желания сесть на шпагат, стабильности. Если выполнять все условия то 100% шпагат гарантирован. Есть особое строение бедер, когда такой шпагат невозможен или частично возможен. Тестирование все определит. тренировок. Все это будет обсуждаться на нулевой тренировке – лекции анатомия шпагата.

## ○ **А если я пропущу тренировки, заболею или еще что-то?**

Все индивидуально! Мы вернем вам деньги при непредвиденных обстоятельствах или вы передумали заниматься. Нам важно ваше доверие и комфорт. Если вы и вправду заболели ( а не хочу сегодня, сделаю завтра) то мы разработаем план, чтобы мышцы не потеряли эластичность или продлим курс для вас

## ○ **А чем ваш курс уникален, ведь можно скачать дома программы и заниматься?**

Конечно можно самому заниматься! Но на нашем курсе вы пройдете тестирование, определят ваш уровень (разворот бедра), подберут подходящие именно вам упражнения и их интенсивность, будут отслеживать результаты, проходить мастер классы, вы будете заниматься к кругу единомышленников и вместе праздновать свою и общую ПОБЕДУ. Вместе легче, интереснее и как показывает практика всегда результативнее!



ПРИВОДИТЕ ПОДРУГИ И  
ПОЛУЧИТЕ БОНУС 50%  
СКИДКИ НА КУРС



+7(962)193-38-07