



Уникальные комплексы **фитнес** упражнений **на мини-батутах** крайне эффективны! Сочетание кардио и силовой нагрузки с упражнениями на баланс и растяжку способствуют сжиганию лишних калорий и формированию стройной подтянутой фигуры



Фотосессия с мини-батутами на крыше BUMP

Фитнес на мини-батутах - это увлекательно, доступно и безопасно. Занятия не дают лишнюю нагрузку на суставы и поясницу. Программы для любого возраста.



### *Занятия полным ходом!*

#### **Польза занятий:**

- улучшают работу сердечно-сосудистой и лимфатической систем;
- увеличивают жизненный объем легких, улучшают транспорт кислорода в ткани;
- сжигают жиры, способствуют похудению;
- улучшают мышечный тонус, укрепляют все группы мышц;
- развивают координацию и стимулируют работу вестибулярного аппарата.



*Тренировка на Сампсониевском*

Занятия по фитнесу на мини-батутах проходят в клубах на Васильевском и Выборгской. Предварительная запись не требуется, приходите за 15 минут до времени, указанного в [расписани](#) и.

**P.S. Смотрим видео**