Занятия растяжкой полезны и доступны всем!

Тело станет более гибким, функциональным и менее напряженным.

тренировка на Выборгской наб. 49

Чем растяжка отличается от стретчинга? Это просто разные названия одной методики, нам больше нравится название "Растяжка".

Тянемся!

[redacted] классическую акробатику, прыжки на батуте [redacted] занятия [redacted] **растет качество элементов, снижается** [redacted]

[redacted] **не требуется, приходите за 15 минут до времени** [redacted]