

# **Spiral, healthy back - healthy body / спирали, здоровая спина - здоровое тело**

Участникам семинара будут предложены упражнения на реабилитацию и укрепление мышц спины с техникой вытяжения по спирали. В том числе на полу, фитболах и с эластичными лентами. Упражнения основаны на интегрированных методах динамического вытяжения, баланса, для улучшения функционального контроля над телом, нейромышечной координации, в качестве восстановления и реабилитации после активных силовых и аэробных тренировок.

Практический и теоретический материал данного курса дополнит и разнообразит опыт проведения персональных тренировок и групповых программ.

Семинар для инструкторов групповых программ, персональных тренеров, в том числе тренажерного зала.

Все участники получат рабочие тетради и сертификаты о прохождении данного тренинга.

**Дата проведения:** 21 октября 2017

**Время проведения:** 15:00 – 19:00

**Количество часов:** 4 часа

## **Владимир Снежик**

- Международный презентер.
- Фитнес эксперт.
- Более тысячи конвенций и семинаров в тридцати одной стране Мира.
- Автор программы PortDeBras™.
- Владелец проекта PortDeBras™ Club System [www.portdebrasclubsystem.com](http://www.portdebrasclubsystem.com)
- Создатель конкурса International Fitness Open (IFO).

**Место проведения:** г. Ростов-на-Дону, ул Еременко 62, спортивный клуб «Fitness Unity»

**Выдаваемый документ:** сертификат InternationalFitnessEducation

**Необходима предварительная регистрация**

**Запись на тренинг:** +7 (928) 227 55 05

[Rostov.fitness@mail.ru](mailto:Rostov.fitness@mail.ru)