

## Тренировки беременных

- физиологические изменения в организме женщины
- подбор упражнений в зависимости от срока беременности
- противопоказания к тренировкам
- составление тренировочного плана
- тренировки в послеродовой период

**Дата проведения:** 20 октября 2017

**Время проведения:** 10:00 – 19:00

**Количество часов:** 8 часов

### Гульшат Бикчурина

- эксперт FPA (Ассоциация Профессионалов Фитнеса)
- менеджер групповых программ фитнес-клуба La Collina
- 2х кратная победительница всероссийского конкурса "Инструктор года"
- презентер российских конвенций

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

**Выдаваемый документ:** сертификат тренинговой компании SmArtFit

**Необходима предварительная регистрация**

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

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