



## Приглашаем на мастер-классы и семинар по американской фитнес-программе Piloxing® в Киеве!

Piloxing® – это высокоинтенсивная интервальная тренировка, состоящая из блоков бокса, упражнений из пилатеса и простых танцевальных комбинаций. Мощные комбинации и удары бокса корректируют фигуру, упражнения вертикального пилатеса подтягивают мышцы, улучшают гибкость и выносливость. А разнообразные танцевальные связки повышают настроение и тренируют координацию.

**20 марта ждем на два мастер-класса: Piloxing® SSP и Piloxing® Barre.**

Начало в 19:00

*Адрес проведения:* ул. Кибальчича, 11, фитнес-клуб "Happy Fit".

По вопросам регистрации обращайтесь по телефону: 0977300036 Екатерина.

**21 марта приглашаем на мастер-классы в рамках фитнес-конвенции "NIKE".**

9:00 - Piloxing® Barre;

14:20 - Piloxing® Knockout;

16:50 - Piloxing® SSP.

*Адрес проведения:* ул. Электриков, 29 а, фитнес-клуб "5 элемент".

<http://ntc-convention.com.ua>

**22 марта состоится обучающий семинар по программе Piloxing® Barre!**

Piloxing® Barre использует те же основные дисциплины (Бокс и Пилатес), что и Piloxing® SSP, но все внимание занимающихся фокусируется на балетном станке. Танцевальный (балетный) станок является главным инструментом внешней поддержки и сопротивления. Благодаря ему улучшается баланс, и подключаются в работу более

глубокие мышцы. Результат - здоровые суставы и сердце, сильные мышцы всего тела! Во время 45-минутной кардиотренировки ваши мышцы будут "гореть" за счет вытягивания и воздействия упражнений из Пилатеса, когда мышцам потребуется перерыв, акцент сместится на упражнения из Бокса и на ваше сердце. Такие переходы и умеренная нагрузка делают программу Barre пригодной для всех. Вся тренировка проходит босиком и в специальных перчатках с логотипом.

**В программе семинара:**

- 1) Теория (структура и модели урока, основные принципы);
- 2) Методическое пособие;
- 3) Музыка и видеоматериалы;
- 4) Мастер-класс

Каждому участнику воркшопа будет выдана пара специальных перчаток Piloxing® и международный сертификат.

Семинар проводит Leyla Mamedova Lacroix - международный презентер из Франции, Piloxing® мастер-тренер России и стран СНГ.

*Адрес проведения:* г. Киев, ул. Электриков, 29 а, фитнес-клуб "5 элемент"

*Начало регистрации:* с 08:45 до 9:00

*Воркшоп:* 9:00 - 18:00

Больше информации о программе на сайте: [www.piloxing.com](http://www.piloxing.com)

Регистрация на семинар по ссылке: <https://www.piloxing.com/workshops/2020-03-22-piloxing-barre-kiev?hsLang=en-us>