

СИЛОВИЙ ФІТНЕС

Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації



Сила - одна з найголовніших фізичних якостей



Так було завжди



Так буде і надалі



Людство завжди буде оспівувати сильних людей



**Тренажерна зала
- це ядро і
основа будь -
якого фітнес
центру**



**Сильними мають бути не
тільки чоловіки**



**Багато сучасних жінок надають перевагу
саме силовим тренуванням**



Знання та навички, отримані під час занять з силового фітнесу ви зможете на 100 відсотків інтегрувати до власної професійної діяльності та покращити власну форму



**Пари проходять у фітнес центрі Олімпійський стиль, якій
обладнано новітніми тренажерами та відповідним інвентарем**



Досвідчені викладачі кафедри навчать вас:

- раціональній техніці силових вправ
- впроваджувати сучасні методики тренувань
- створювати ефективні програми занять



Зустрінемося у тренажерній залі !

