

Расширяя границы фитнеса

Очень скоро всех любителей здорового образа жизни ждет большой сюрприз: фитнес-клуб World Class увеличивает фитнес-территории, а это значит, что вы вместе с World Class порадуетесь уникальному оазису помещений, которые представляют собой универсальные, космические, полярные и переходящие друг в друга силы единого начала



Студия восточных единоборств помогает человеку воспитать в себе дисциплину

Классический бокс — самый массовый и популярный вид боевых искусств

Приятно осознавать, что где-то есть таинственное и волшебное место избавления от волнений, тревог и стресса. Студия Mind Body — место, где вы сможете раскрыть свой внутренний мир, бесконечные возможности своего тела, ощутить покой, погрузиться в тишину, поднять уровень жизненной энергии, создавать и созерцать гармонию и совершенство. Огромное разнообразие программ поможет вам найти свою систему совершенствования и оздоровления организма. Спорт не только приносит здоровье, но дает жизненные силы и просто доставляет удовольствие. Студия бокса и восточных единоборств помогает современному человеку воспитать в себе дисциплину, улучшить здоровье, обрести уверенность в себе и умение постоять за себя. World Class предлага-

ет большой выбор занятий традиционными видами боевых искусств, а также их современные модификации. Например, кикбоксинг представляет собой сплав классического английского бокса и восточных единоборств. Этот достаточно новый и экстремальный вид спорта особенно подходит тем, кто нуждается в выплеске своей отрицательной энергии, кто вынужден сдерживать свои отрицательные эмоции в быту, а также тем, кто исполнен спортивного азарта. Воиншам вет во дао базируется на традиционной древней народной вьетнамской борьбе. Техника в воиншам вет во дао состоит из ударов локтями, коленями и головой, широко использует подсежки и подножки, болевые приемы и броски, а вот кикбоксинг — контактный стиль карате — создан в противовес

принципу «карате без контакта». Сравнительно молодой стиль карате дзэсинмон серии рю строится на технике 7 ката (формальных технических комплексов). Эта борьба поможет ученикам развить навыки взрывной реакции, являющейся важнейшим фактором достижения победы в поединке, особенно против физически более сильного противника. Дзю-дзюцу — основано на выведении противника из равновесия, уход с линии атаки и особая техника работы руками. Айкидо и ушу помогают не только овладеть техниками боя, но и оздоровить свой организм, познать глубинные механизмы его действия. И, конечно же, клуб World Class предлагает своим клиентам классический бокс — самый массовый и популярный вид спорта, развивающий быстроту реакции, переключение внимания, урав-

новешности и сдерживания. Те клиенты фитнес-центра, которые уже оценили преимущества уникального тренажера Pilates Allegro, обрадуются новому приобретению — Pilates Reformer Трапеция. Определиться во всем многообразии и подобрать для себя наиболее приемлемый вид спорта помогут опытные тренеры — специалисты высокого класса. С World Class вы обретете крепкое здоровье, сильный дух и с легкостью преодолеете различные жизненные трудности.

World Class

ФИТНЕС-КЛУБ WORLD CLASS

РОСТОВ-НА-ДОНУ, УЛ. ГЕРАСИМЕНКО, 5,
ТЕЛ. 863 245 66 77

www.worldclass-rostov.ru