

» Мастерская силы и грации

Найти фитнес-зал в Бресте сегодня не проблема, но как выбрать лучший?

Многие из них похожи, начиная от функциональности оборудования и заканчивая всевозможными акциями. Но новому тренажерному залу удалось удивить прекрасных посетительниц своей спецификой – он работает исключительно для женщин.

Официальное и торжественное открытие нового фитнес-зала прошло 31 января под маркой «Эстетический центр «Гламур»», в котором уже успешно работают два премиум-салона красоты – на востоке города, по улице Московской, 275А, в офис-центре «Диагональ» и по улице Советской, 14. На базе второго открыт фитнес-центр. Найти его не составит труда: в самом центре, на пешеходной улице, рядом с известным магазином «Детский мир» под одной крышей с Эстетическим центром красоты «Гламур».

Небольшой, площадью около 230 кв. м, исключительно уютный центр с первого взгляда поразил своей гармоничностью, уютом и изяществом стиля. Благодаря удачно подобранной цветовой гамме, хорошему дизайну ощущаешь себя почти как дома. Ведь женский тренажерный зал – совершенно особое место. Девушки (именно так команда профессиональных тренеров «Гламур» называет всех женщин без исключения, даже преклонного возраста) создают своим присутствием особую атмосферу – взаимопонимания и доверия клиента и тренера.

Достичь поставленных целей, разработать индивидуальную программу тренировок и добиться результата поможет команда профессионалов. Состав тренеров в фитнес-центре «Гламур» просто изумительный: дипломированные специалисты, среди которых чемпионка РБ по модельному фитнесу (кубок РБ по модельному фитнесу и культуризму) 2014, 2015 годов, чемпионка РБ Belarus Model Fitness-2015, квалифицированные инструкторы по аэробике (флай-йоге), кандидаты в мастера спорта – все профессионалы с большим опытом тренерской работы. Центр ориентирован не на поток посетителей, а, наоборот, на индивидуальную работу тренера с каждым клиентом, чтобы достичь максимального результата и подтвердить свой высокий класс. Проведя первичный фитнес-профиль, тренеры определяют важ-



ные для девушки задачи и цели: снизить вес, повысить выносливость, нарастить мышечную массу... И по результатам составят персональную программу, а также подберут подходящее направление занятий.

Эстетический центр «Гламур» предлагает новые виды фитнеса, нестандартные подходы, более совершенный тренинг, отсутствие скуки и монотонности. Вот только некоторые из них:

- Тренировки TRX – с помощью петли. Такой вид тренинга невероятно эффективен и проводится при обучении бойцов спецназа, позволяет быстро развить чувство устойчивости, равновесие,

координацию движений, прорабатывает мышечный рельеф и самые глубокие мышцы, повышает мобильность организма и многое другое;

- Fly-йога – альтернатива классической йоге, вся тренировка происходит в подвешенном состоянии (понадобится смелость, когда, обвив стропами ноги и сцепив руки в замок за шеей, вы будете висеть вниз головой!);

- сайклинг – групповая тренировка на велосипедном тренажере под приятную бодрящую музыку и под руководством опытного тренера. И многое другое, о чем невозможно рассказать, а надо видеть!

Добиться потрясающих результатов поможет и полный комплекс различных тренажеров брендовой компании Star Trac, оборудование абсолютно новое, высокого профессионального уровня, а некоторые тренажеры в Бресте представлены в единственном экземпляре.

В высоком уровне нового фитнес-центра убедился и специальный гость открытия, Олег Рышкевич, член национальной сборной РБ, мастер спорта по бодибилдингу, абсолютный чемпион РБ 2015 г., серебряный призер чемпионата России, бронзовый призер чемпионата Европы, серебряный призер чемпионата мира. От такого гостя особенно важно было услышать слова одобрения и напутствия: «Это определенный шаг на пути к здоровью. Брест скоро ощутит это. В центре «Гламур» работают квалифицированные тренеры. Многих девочек я уже знаю по соревнованиям».

Фитнес-зал Эстетического центра «Гламур» открывает новые возможности для совершенствования не только тела, но и качества жизни.

Ждем вас по адресу: г. Брест, ул. Советская, 14, каждый день с 8.30. до 21.00. Предварительная запись по телефонам 21-13-37, 8029-239-13-37

СООО «Демарш», УНП 290212538

Еще одно спортивное открытие начала года

- тренажерный зал BRUTTO, вход в который открыт и для женщин, и для мужчин, начинает работу 1 марта по адресу ул. Советская, 12. Зал удобен для занятий и общения, профессионально укомплектован современными и безопасными тренажерами Star Trac, True. Персональный тренинг, консультации по питанию, контроль интенсивности и объема тренировки, составление программ для любого уровня опытными квалифицированными тренерами и современные методы тренировок создают атмосферу спорта и реальных достижений в новом зале. А качественный сервис и современный дизайн помещения сделают процесс оздоровления комфортным.

