



Оставайтесь в форме.

Сегодня всем, кто имеет такую возможность, важно остаться дома. Это поможет сдержать распространение вируса и уберечь себя и окружающих. Дома можно и нужно проводить время с пользой, вынужденный это карантин или добровольный.

Можно сделать все отложенные дела, заняться саморазвитием, побыть с близкими.

А я рада сообщить, что Вы можете тренироваться дома вместе со мной онлайн в instagram совершенно БЕСПЛАТНО!!!

Вот ссылка на мою страницу в instagram:

https://www.instagram.com/p/B_PDVVdn-pN/?igshid=t6vyjfxes2mj

Обязательно подпишитесь на мою страницу, чтобы быть в курсе всех предстоящих занятий 😊

Каждые понедельник, среда и пятница я буду предоставлять Вам различные тренировки, которые можно выполнять в домашних условиях, независимо от того имеется ли у Вас дополнительное оборудование или нет

☑Присоединяйтесь - присылайте фото/видео отчёты, как Вы тренировались со мной, не забывайте отмечать меня 😊

Желаю Всем здоровья и позитивного мышления во всём