Занятия растяжкой полезны и доступны всем!

Тело станет более гибким, функциональным и менее напряженным.

тренировка на Выборгской наб. 49

Чем растяжка отличается от стретчинга? Это просто разные названия одной методики, нам больше нравится название "Растяжка".

Тянемся!