

Скульптура тела

силовая тренировка, воздействующая на все группы мышц.

Калланетика

уникальная система комплексных статодинамических упражнений, направленных на сокращение

Функциональная тренировка

силовая тренировка, направленная на развитие всех качеств, необходимых в повседневной жизни