



16 ноября 11-00

МК «Миофасциальный релиз»

**МФР- специальная тренировка,
на которой будем снимать напряжение в мышцах.**

На мастер-классе вы узнаете:

- 1. Что такое фасции**
- 2. Что такое триггерные точки и где их больше всего на теле**
- 3. Каким оборудованием надо пользоваться на тренировках**
- 4. Как самостоятельно расслабить напряжённые мышцы**

Организаторский сбор 300 руб.

ЖК «Мечта», ОЦ «Радость», Бульвар Радости 37, 2 этаж 7каб.

Instagram @ mechta.life_official Facebook Мечта.Жизнь сайт: Mechta.live

Узнать подробности можно по телефону 7(916)009-67-83