

# Киян заохочують до здорового способу життя безкоштовними тренуваннями

Вже кілька тижнів щонеділі в Солом`янському районі Києва фітнес-тренер Вікторія Нефьодова проводить безкоштовні заняття для всіх бажаючих. На тренування щотижня приходять все більше і більше людей.

Тренування на свіжому повітрі на стадіоні проходитимуть до кінця сезону щонеділі о 8:30 ранку. Для Вас приготована така програма: жироспалючі тренування, відновлення хребта, зміцнення суглобів, ефективна розтяжка, безпечна техніка вправ, оздоровче дихання.

## ЗАНЯТТЯ БЕЗКОШТОВНІ

Ви будете тренуватися під керівництвом Вікторії Нефьодової – сертифікованого фітнес-тренера з двадцятирічним стажем роботи, консультанта здорового способу життя, автора статей про здоровий спосіб життя, керівника фітнес студії.

Пишіть на Вайбер: 099 705 8808

Місце тренування: парк «Відрадний», великий стадіон (територія Національного авіаційного університету). Зупинка трамвая: «Героїв Севастополя».

За підтримки 15 громади Церкви адвентистів сьомого дня міста Києва та клініки «Ангелія».



**Керівник відділу здоров`я 15 громади  
Церкви адвентистів сьомого дня міста Києва Вікторія Нефьодова**