

Зумба с Дияна

Вторник и Четвъртък от 18:00 до 19:00 часа

ЗУМБА е позитивен, забавен и зареждащ клас и ще ви изпълни с позитивно настроение. Зумба представлява завладяващ фитнес танц, вдъхновен от латино-американския дух, комбиниращ в себе си различни стилове – основно салса, кумбия, меренге, регетон, фламенко, бачата, хип-хоп и други, като движенията са лесни и запомнящи се. Това е интензивна кардио тренировка, в която се изгарят между 700 и 1000 калории, без да се усеща като тежко натоварване. Тайната ѝ е, че спортуваш, докато се забавляваш и изцяло разтоварваш психиката си. Заради тези свои елементи, фитнес програмата е подходяща за всеки, независимо от пол, тегло, възраст, физическа активност или опит в танците.

Впуснете се в завладяващата магия, наречена Зумба!

Да спортуваме и да се заредим с енергия от грейнали усмивки!

Преподавател: Дияна Чолакова е сертифициран инструктор по Зумба Fitness и Port de Bras

Открила своята любов към танците още в ранна детска възраст, когато едва на 6 години за първи път стъпва в залата по спортни танци. За 10-годишния и професионален опит в спортните танци, достига до много национални и международни отличия. Паралелно със спортните танци, в продължение на 3 години практикува интензивно класически балет, което допринася за цялостното и оформяне като завършен танцьор.

С времето страстта и към танците я повлича и към други денс стилове като съвременен танц, салса, бачата, кубинска румба, кизомба и др.

Днес Диана отдава своите знания и опит на все повече хора и вдъхновява с креативното си присъствие своите последователи.

Еднократно посещение : 10 лв.

Месечен абонамент : 60 лв.

!!! Месечният абонамент се закупува от 01 до 10 число на месеца и важи 30 дни !!!

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и протиеоепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv_art_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – **НАЙ-ДОБРОТО** от **НАЙ-ДОБРИТЕ** в сърцето на града!

Тае-Бо с Венита

вторник и четвъртък – от 18:00 до 19:00 часа

Тае-Бо е система за тренировка, която съчетава елементи от бойни изкуства и аеробика. Специфичната хореография включва серия от удари, ритници и аеробни стъпки на фона на динамична мотивираща музика. Тае-Бо е ефективен начин за изгаряне на излишните килограми и поддържане на добра физическа форма. Интензивните движения по време на тренировка помагат за горене на калории, придобиване на сила, издържливост и баланс. Спортът извайва мускулатурата на цялото тяло и повишава самоувереността на практикуващите го.

Ефекти от ТАЕ БО:

- *Намалява процента на подкожните мазнини
- *Стяга основна част от мускулните групи в тялото и увеличава тяхната маса
- *Влияе положително върху гъвкавостта и координацията на тялото
- *Подобрява дейността на сърдечно-съдовата система и кръвообращението
- *Помага за изчистване на токсините и вредните вещества от организма
- *Намалява стреса и повишава тонуса

Преподавател: [Венита Павлова](#) се занимава професионално с фитнес и бойни изкуства повече от 10 години. Харесва и двата спорта, но преоткрива себе си именно в [Тае-Бо](#).

Такса участие: 8 лв.

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и протиепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5](#) – [Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv_art_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!

-50% OFF >> Зумба с Дияна <

ИЗВЪНРЕДНО!!! – 50 % намаление от редовната цена
Само на 27.11. (петък) от 17:00 до 18:00 часа

Заяви своето участие навреме! Местата са ограничени!

вторник и четвъртък от 18:30 до 19:30 часа

ЗУМБА е позитивен, забавен и зареждащ клас и ще ви изпълни с позитивно настроение. Зумба представлява завладяващ фитнес танц, вдъхновен от латино-американския дух, комбиниращ в себе си различни стилове – основно салса, кумбия, меренге, регетон, фламенко, бачата, хип-хоп и други, като движенията са лесни и запомнящи се. Това е интензивна кардио тренировка, в която се изгарят между 700 и 1000 калории, без да се усеща като тежко натоварване. Тайната ѝ е, че спортуваш, докато се забавляваш и изцяло разтоварваш психиката си. Заради тези свои елементи, фитнес програмата е подходяща за всеки, независимо от пол, тегло, възраст, физическа активност или опит в танците.

Впуснете се в завладяващата магия, наречена Зумба!

Да спортуваме и да се заредим с енергия от грейнали усмивки!

ВАШИЯТ ТРЕНЬОР: Дияна Чолакова е сертифициран инструктор по Зумба Fitness и Port De Bras. Открила своята любов към танците още в ранна детска възраст, когато едва на 6 години за първи път стъпва в залата по спортни танци.

“Обожавам начина, по който програмата Зумба те кара да се чувстваш – напълно освободен и изпълнен с енергия. Смятам, че положителната нагласа е ключът към овладяването на Зумба и че най-важното е човек да се отпусне, да захвърли всякакви комплекси и да се забавлява от сърце!”

Такса участие: 8 лв.

Kangoos Jumps с Марио

понеделник и сряда от 20:00 до 21:00 часа

петък от 19:00 до 20:00 часа

С предварително записване на 0883 307776 !

Kangoos Jumps е изключително динамична и разпускаща тренировка с продължителност 1 час, аеробен спорт, практикуващ се със специални обувки. Първоначално те са били създадени с рехабилитационна цел, а именно – при тичане или изпълняване на упражнения на място, цялата тежест се поема от системата на обувките. Намалява се шокото въздействие върху глезените, коленете, пищялите, бедрата, долната част на гърба и гръбначния стълб с до 80%. Освен това се изразходва много повече енергия и съответно калории, като използваме Kangoos Jumps, в сравнение с обичайните спортни обувки: между 800 и 1200 калории за час!

Скоковете са идеални за укрепване на гръбначния стълб, оптимизиране на ортостатиката, баланс, координация и гъвкавост с минималното възможно напрежение. Общопрактикуващите лекари препоръчват Kangoos Jumps за коригиране и/или предотвратяване на здравословни проблеми като затлъстяване, сърдечно-съдови проблеми, депресия, запек, болки в гърба, слабост на пикочния мехур, липса на енергия, имунна недостатъчност, постнаталните упражнения и др.

Научете повече за [ПОЛЗИТЕ от Канго Джъмпис !!!](#)

Научете повече за [Fat Fight с Марио](#)

Преподавател: Марио Посталов – основател на PostalovTeam

Лицензиран инструктор по Kangoo Jumps – Power. Дипломиран хореограф, специалност Български народни танци, магистър по Артмениджмънт и правоспособен юрист. Действащ хореограф и ръководител на PostArt, инструктор групови дисциплини – Kangoo Jumps & Fat-Fight и др. Практикуващ различни стилове и експериментатор в залата.

Зареждащи хореографии, мотивираща музика, излъчване и харизма са правилните качества, които притежава!

Практиката го е научила на много неща в работата с хора, изискващи максимален ефект от своите тренировки. Провежда индивидуални и засилени курсове с цел по-добри и сигурни резултати. Изготвящ хранителни и тренировъчни режими, както и тренировки за хора със специфични заболявания, травми и контузии. Кондиционните тренировки са също негова страст.

Еднократно посещение:

12 лв. – **+ ОБУВКИ** 10 лв. – **С ЛИЧНИ ОБУВКИ**

Месечен абонамент :

80 лв. – **+ ОБУВКИ** 60 лв. – **С ЛИЧНИ ОБУВКИ**

!!! Месечният абонамент се закупува от 01 до 10 число на месеца и важи 30 дни !!!

! ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАПИСВАНЕ на 088 330 7776!

Налични размери на обувките:

L-размер (42-44)

M-размер (39-41)

S-размер (36-38)

С Марио можете да се срещнете и в класовете по [Fat – Fight](#) – **вторник и четвъртък от 20:00 до 21:00 часа**

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и противоепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv_art_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!

Kango Jumps с Марио

понеделник и сряда от 20:00 до 21:00 часа

петък от 19:00 до 20:00 часа

Запази предварително ОБУВКИ на 0883 307776 !

Kango Jumps е изключително динамична и разпускаща тренировка с продължителност 1 час, аеробен спорт, практикуващ се със специални обувки. Първоначално те са били създадени с рехабилитационна цел, а именно – при тичане или изпълняване на упражнения на място, цялата тежест се поема от системата на обувките. Намалява се шокото въздействие върху глезените, коленете, пищялите, бедрата, долната част на гърба и гръбначния стълб с до 80%. Освен това се изразходва много повече енергия и съответно калории, като използваме Kango Jumps, в сравнение с обичайните спортни обувки: между 800 и 1200 калории за час!

Скоковете са идеални за укрепване на гръбначния стълб, оптимизиране на ортостатиката, баланс, координация и гъвкавост с минималното възможно напрежение. Общопрактикуващите лекари препоръчват Kango Jumps за коригиране и/или предотвратяване на здравословни проблеми като затлъстяване, сърдечно-съдови

проблеми, депресия, запек, болки в гърба, слабост на пикочния мехур, липса на енергия, имунна недостатъчност, постнаталните упражнения и др.

Преподавател: Марио Посталов – основател на PostalovTeam

Лицензиран инструктор по Kangoo Jumps – Power. Дипломиран хореограф, специалност Български народни танци, магистър по Артмениджмънт и правоспособен юрист. Действащ хореограф и ръководител на PostArt, инструктор групови дисциплини – Kangoo Jumps & Fat-Fight и др. Практикуващ различни стилове и експериментатор в залата.

Зареждащи хореографии, мотивираща музика, излъчване и харизма са правилните качества, които притежава!

Практиката го е научила на много неща в работата с хора, изискващи максимален ефект от своите тренировки. Провежда индивидуални и засилени курсове с цел по-добри и сигурни резултати. Изготвящ хранителни и тренировъчни режими, както и тренировки за хора със специфични заболявания, травми и контузии. Кондиционните тренировки са също негова страст.

Еднократно посещение:

12 лв. – **+ ОБУВКИ** 10 лв. – **С ЛИЧНИ ОБУВКИ**

Месечен абонамент :

80 лв. – **+ ОБУВКИ** 60 лв. – **С ЛИЧНИ ОБУВКИ**

!!! Месечният абонамент се закупува от 01 до 10 число на месеца и важи 30 дни !!!

! ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАПИСВАНЕ на 088 330 7776!

Налични размери на обувките:

L-размер (42-44)

M-размер (39-41)

S-размер (36-38)

**С Марио можете да се срещнете и в класовете по Fat – Fight
– вторник и четвъртък от 20:00 до 21:00 часа**

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и протиеоепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5](#) – [Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv_art_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – **НАЙ-ДОБРОТО** от **НАЙ-ДОБРИТЕ** в сърцето на града!

Тае-Бо с Венита

вторник и четвъртък – от 18:00 до 19:00 часа

Тае-Бо е система за тренировка, която съчетава елементи от бойни изкуства и аеробика. Специфичната хореография включва серия от удари, ритници и аеробни стъпки на фона на динамична мотивираща музика. Тае-Бо е ефективен начин за изгаряне на излишните килограми и поддържане на добра физическа форма. Интензивните движения по време на тренировка помагат за горене на калории, придобиване на сила, издържливост и баланс. Спортът извайва мускулатурата на цялото тяло и повишава самоувереността на практикуващите го.

Ефекти от ТАЕ БО:

*Намалява процента на подкожните мазнини

*Стяга основна част от мускулните групи в тялото и увеличава тяхната маса

- *Влияе положително върху гъвкавостта и координацията на тялото
- *Подобрява дейността на сърдечно-съдовата система и кръвообращението
- *Помага за изчистване на токсините и вредните вещества от организма
- *Намалява стреса и повишава тонуса

Преподавател: **Венита Павлова** се занимава професионално с фитнес и бойни изкуства повече от 10 години. Харесва и двата спорта, но преоткрива себе си именно в **Tae-Bo**.

Такса участие: 8 лв.

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и протиепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: **[Пловдивски Културен Институт](#)**

Instagram: **[plovdiv_art_center](#)**

YouTube: **[Пловдивски Културен Институт](#)**

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!