

Тренер Спортклуба "ACTIVE BODY" Семенов Сергей Константинович. Опыт работы в Фитнес индустрии с 2005 г. Сертифицированный персональный фитнес тренер 1-2-3 уровень + Курс теоретической подготовки профессионального фитнес-инструктора. Сертифицированный Нутрициолог (консультант по питанию) 1-2-3 уровень + Функциональный тренинг петли TRX и COREVIPER + Реабилитационный тренинг и физическая активность при грыжах и протрузиях + Стретчинг - растяжка 1-2 уровень+ Курсы Онлайн тренер -работа с камерой + Курсы тренер в Онлайн - продвижение в соцсетях. Обучался Академия Фитнеса Украина.

Персональные тренировки, теперь и Онлайн. Направления: Bodibilding, Fitness, TRX, Sretching, Rehabilitation-кардио-фитнес-силовые-функциональный тренинг. Для здоровья и достижения Ваших целей !

Набор мышечной массы , похудение, улучшение осанки -реализация программы направленной на восстановление физиологически правильных изгибов позвоночника и укрепление мышц спины , устранение болей в спине в т.ч по Бубновскому, восстановление - улучшение функций и подвижности позвоночника и суставов. Фитнес-тестирование - выявление дисбаланса в тонусе мышц и работа над его исправлением . Реабилитация после травм . ПИР, МФР. Общая работа над оздоровлением организма !

Экспресс консультации по питанию . Персональные консультации по питанию с анализом Ваших пищевых привычек, образа жизни и их коррекцией, с учетом Вашей двигательной активности и тренировок + вариативное меню. Правильное и безопасное похудение с изменением

ваших пищевых привычек и образа жизни, без изнурительных тренировок и жестких диет.

Здоровье и достижение Ваших целей - наша работа !  
Здоровье не всё но всё остальное без него ничто !  
Действуй -Звони-Приходи !!!