

Горячая йога – фитнес-тренд №1 в Европе и США. В Нижнем Новгороде на Покровке открылась единственная в городе студия горячей йоги! Главной особенностью студии является инновационная вентиляционная система, которая позволяет поддерживать в зале во время занятия идеально сбалансированный климат +40 °С и 40% влажности.



Бикрам йога – фитнес 21 века

Система основателя практики Бикрама Чоудхури включает в себя:

- 26 поз хатха-йоги
- Особый индийский климат
- 90 минут активной работы.

РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЯСЬ В СТУДИИ, ВЫ СМОЖЕТЕ:

1. Безопасно и быстро сбросить лишний вес. Климат, приближенный к «тропическому», позволяет за занятие сжечь до 800 ккал и способствует формированию гармоничного силуэта.

2. Быстро восстановиться. Теплый и влажный климат

повышает эластичность мышц, связок и сухожилий, усиливается циркуляция крови во всем организме, что способствует улучшению обмена веществ. Динамичная практика укрепляет опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную и нервную системы, тонизирует органы брюшной полости.