



А У НАС...Фитнес-студия "АПЕЛЬСИН", руководитель Светлана Ивановна Степина. Даже не пытайтесь добиться какой то цели без стремления. Стремление и ещё раз стремление и вы добьётесь больших высот в жизни. Фитнес - это красота и здоровье, это отдых, друзья и общение. Занимаясь Фитнесом, мы получаем радость и удовольствие, ведем активный образ жизни современного человека XXI века. Другими словами, Фитнес - это гармоничное сочетание физических, ментальных и социальных факторов.

Мы вновь встретились после зимних каникул. Мы - дружная группа! Мы получаем удовольствие от тренировок и результата!!!



