

📣 МАЙСТЕР-КЛАС: Гімнастика ХАДУ від Звіада Арабулі

Запрошуємо студентів усіх спеціальностей (Фізична терапія, Фітнес, Фізичне виховання) на зустріч із автором легендарної системи оздоровлення.

ХАДУ — це унікальна методика силового тренування, що базується на самоопорі м'язів.

Що ви отримаєте?

👊 Для профі: Техніку глибокого опрацювання м'язів без гантелей та тренажерів.

🛡️ Для фізичних терапевтів: Методи відновлення хребта та суглобів після травм.

☐ Для кожного: Секрети нейром'язового контролю та правильного дихання.

Головна фішка: Ви зможете проводити повноцінне тренування будь-де і будь-коли, маючи лише 2 м² простору.

📅 **Коли: 21.05.2026 о 12.30**

📍 Де: Гімнастична зала

Вхід вільний. Приходьте у зручному одязі для практичної демонстрації!