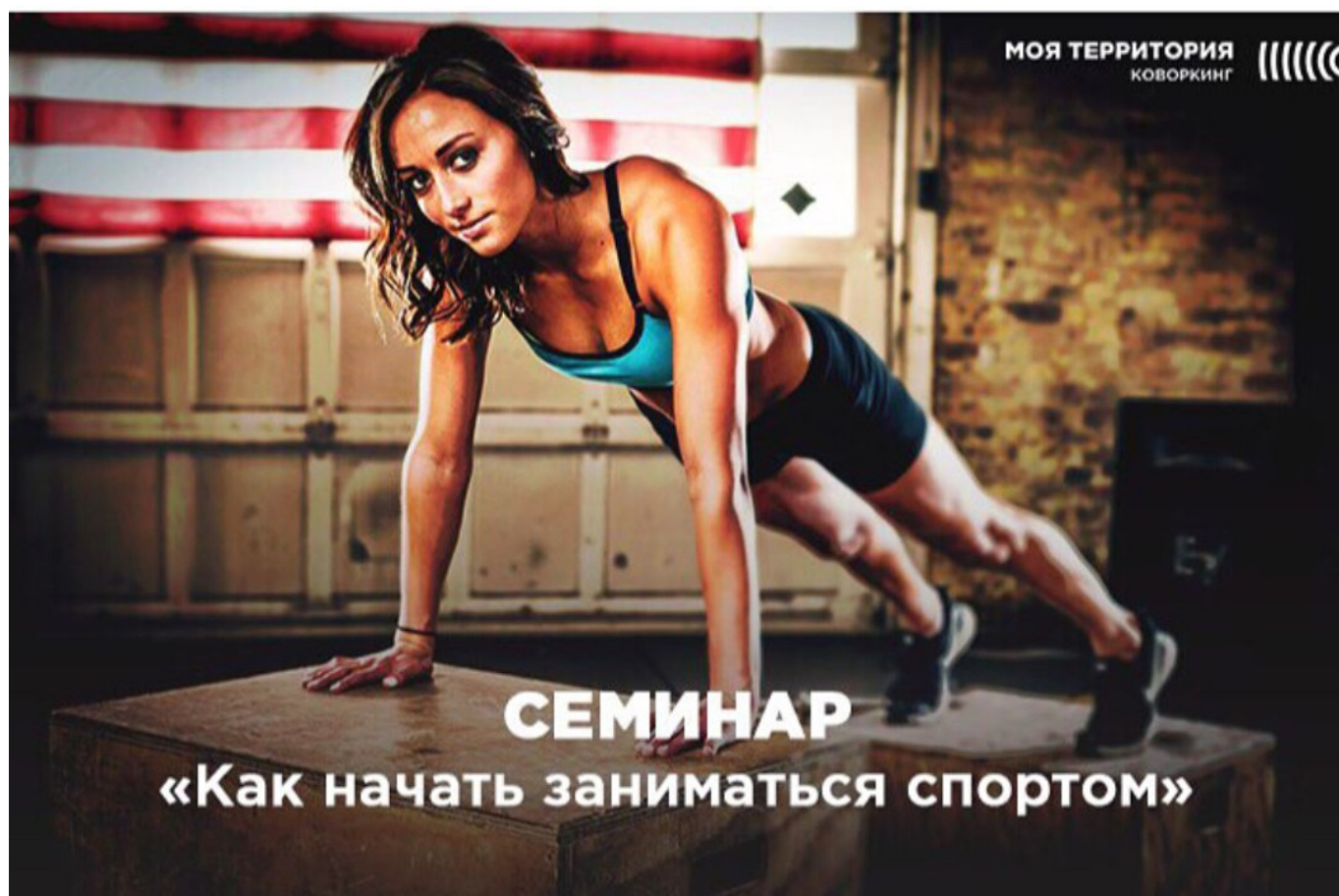




В разгар летнего сезона тюменцам расскажут, как привести себя в форму

В понедельник, 19 июня, с 19:00 до 20:30 в коворкинге «Моя территория» (ул. Ванцетти, 1) пройдет семинар Школы красивого тела. На нем выступит Константин Осинский — фитнес-тренер, основатель фитнес-школы School Make Body и активный социальный деятель в области фитнес-индустрии. Константин проведет лекцию на тему «Как начать заниматься спортом, если я чего-то не знаю и не умею».



— Актуальная и бесплатная информация для тех, кто любит учиться и расти, не хочет тратить свое время на поиски средств и способов трансформации тела, для тех, кто на пути к преобразению, — рассказывает Константин Осинский.

На лекции можно будет узнать, как построить программу питания, как составить программу тренировок и как тренироваться в тренажерном зале и не навредить себе, а также получить практические советы для результата сейчас. Вход свободный, необходима предварительная

регистрация в группе коворкинга «Моя территория» во «Вконтакте»:
https://vk.com/coworking_tmh, или по телефону: 68-96-96.