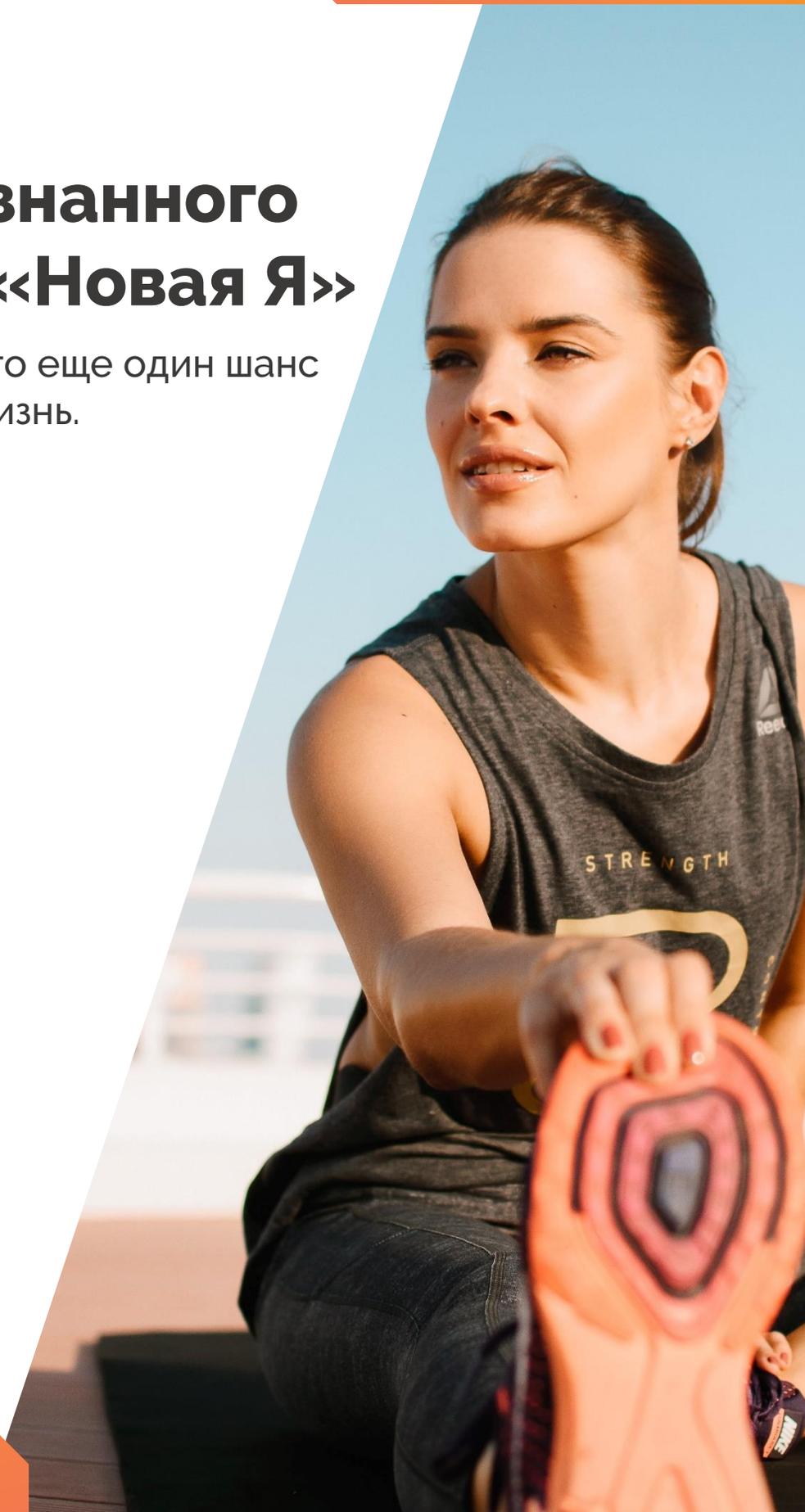




# Клуб осознанного фитнеса «Новая Я»

Каждый день – это еще один шанс  
изменить свою жизнь.



# Инна Мягкова

Сертифицированный тренер фэйскультуры, занесена в список международных тренеров, школы Татьяны Чекаловой.

Детский нутрициолог

Перкуссионный массажист

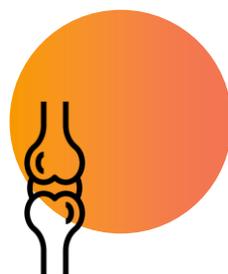
МФР - тренер



# Мы поможем достичь вашей цели



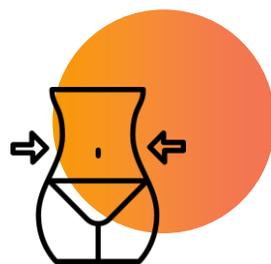
**Улучшить**  
состояние кожи  
лица



**Укрепить здоровье**  
мышц и суставов



**Нарастить**  
мышечную массу



**Похудеть**  
до желаемых  
параметров

# Наш клуб имеет множество преимуществ среди конкурентов

- ✓ Зал находится в центре города
- ✓ Группы не более 6-8 человек
- ✓ Индивидуальный подход к каждому
- ✓ Программы тренировок не повторяются
- ✓ Разбор и рекомендации по питанию
- ✓ Занятия от простого к сложному
- ✓ Тематические занятия по запросу (стретчинг, силовые, ЛФК)
- ✓ Возможны как индивидуальные, так и групповые занятия

Основные направления

# Предлагаем широкий спектр программ

Женские практики. Тазовое дно.



Занятия, направленные на восстановление и укрепление мышц тазового дна, а также предотвращения опущения органов малого таза.

# Предлагаем широкий спектр программ

МФР (миофасциальный релиз)



МФР – это мануальная терапия, техника самомассажа, которая используется для расслабления мышц и фасций. Это научно обоснованная методика восстановления, избавления от боли и скованности мышц.

Основные направления

# Предлагаем широкий спектр программ

Психология веса



Занятия по взаимодействию работы мозг-психика-тело, поиск истинной мотивации, телесной практики, глубинный анализ причин лишнего веса.

Основные направления

# Предлагаем широкий спектр программ

Классические тренировки



Тренировки, построенные на достижении желаемой физической формы.

# Вы можете приобрести нужный тариф уже сегодня

12 занятий в месяц

**3500р.**

Занятия 3 раза в неделю  
Продолжительность 1,5 часа

8 занятий в месяц

**2800р.**

Занятия 2 раза в неделю  
Продолжительность 1,5 часа



# Начните заниматься вместе с нами!

Нажмите на кнопки снизу, чтобы следить за нами в социальных сетях. За подписку в подарок Вы получите чек-лист по правильному питанию и приглашение на бесплатное пробное занятие!

[Вконтакте](#)

[Сайт](#)

г.Пенза, ул.Московская, 59  
ТЦ «Арбат», 2-й этаж

info@novaya-ya-pnz.ru  
+7 (927) 396-81-36