# Тренировки Crossfit с профессиональным тренером в Киеве

# Хотите обладать идеальным телом? Тренировки по Crossfit помогут вам это сделать! При желании, терпении и регулярных тренировках Вы быстро добьетесь желаемого эффекта.

# **Crossfit** – это система интенсивных круговых тренировок, в которой упражнения постоянно повторяются, замыкаясь в цепочку. Данная дисциплина развивает силу, ловкость, выносливость и эффективно сжигает жир. Занятия кроссфит совмещают в себе кардио-нагрузки, тяжелую атлетику и гимнастику.

# На тренировках с профессиональным инструктором клуба **NIKKO Fight Club** Вы будете выполнять тяги, жимы, рывки, подъемы на грудь и комбинации этих упражнений с гантелями. Часто используются прыжки и выпады, а также скакалка, бег и велосипед.

## Преимущества Crossfit тренировок

## Система круговых тренировок универсальная, так как включает сразу три составных: кардио, гимнастику и тяжелую атлетику. Регулярно занимаясь кроссфитом, вы получаете следующие преимущества:

* развитие силы, выносливости и ловкости;
* обретение подтянутого, спортивного тела;
* благодаря тренировкам вы можете сбросить вес и нарастить мышечную массу;
* организм становиться сильнее и вы меньше устаете в повседневной жизни;
* уверенность в себе и своих силах;
* гибкость тела и улучшение растяжки;
* постоянная активность и развитие всех мышц;
* здесь могут тренироваться все, вне зависимости от физической подготовки, для всех подберут программу;

Оценить преимущества кроссфита можно придя на тренировки по Crossfit. В клубе единоборств NIKKO Fight Club мы всегда Вас ждем!

## Кому будут полезны тренировки Crossfit?

Высокоинтенсивные тренировки на все группы мышц будут полезны вам, если ваша цель:

* сбросить лишний вес;
* обрести стройное и подтянутое тело;
* тренировать свою силу и выносливость;
* быть уверенным в себе и своих способностях;
* развивать свое тело и давать ему равномерные нагрузки;
* заниматься не по скучной программе, а постоянно вносить разнообразие;
* стремиться добиваться высоких результатов;
* всестороннее развивать тело.

В NIKKO Fight Club мы поможем добиться нужных результатов и поддерживаем на протяжении всех занятий

## Почему именно у нас стоит заняться Crossfit?

Клуб единоборств NIKKO Fight Club всегда открыт для желающих становиться лучше. Мы предлагаем вам комфортные условия для ваших занятий, а именно:

* современное оборудование;
* профессиональные тренера, которые знают как найти подход к каждому;
* у нас всегда дружественная атмосфера, где все помогают друг другу;
* в нашем клубе никогда не смеются над новичками, а стремятся помочь им;
* здесь можно найти единомышленников и друзей;
* мы нацелены на результат, поэтому тренировки всегда проходят на высшем уровне;
* здесь вы исполните все свои желания и цели.

Присоединяйтесь в наш клуб и становитесь вместе с нами одной большой и дружной спортивной семьей!

## Расписание Crossfit в нашем клубе

Здесь вы можете посмотреть удобный график тренировок в Киеве и определиться в какое именно время и день недели вам будет удобно приходить на тренировки. Интенсивные тренировки ждут вас!

Наши тренера

У нас работают только профессионалы своего дела, которые искренне любят то, чем они занимаются! Здесь всегда рады вас видеть, помочь, подобрать персональную программу тренировок и проконсультировать по всем вопросам!

## Записаться на тренировку Crossfit в Киеве

Мы ждем вас на тренировках по Crossfit прямо сейчас! У нас самые приемлемые цены на Crossfit в Киеве.

Мы находимся по адресу г.Киев, ул. Ушинского, 28 (1 этаж). Наши тренера всегда ждут вас на тренировках. Если у вас остались вопросы, свяжитесь с нами по телефону +38 (097) 932 59 96 и мы ответим на все вопросы. Приходите на первое бесплатное занятие по Crossfit и ощутите всю атмосферу на себе, также приглашаем вас в наш спорт-бар и массаж.

**title:** Занятие Crossfit Киеве: тренировки Crossfit в клубе единоборств NIKKO Fight

**description:** Интенсивные тренировки Crossfit в клубе единоборств NIKKO Fight помогут добиться идеального тела, выносливости и силы. Посетите NIKKO Fight в Киеве и ощутите насколько эффективны занятия Crossfit