



Программа создана для тех, кто в кратчайшие сроки хочет привести в порядок свое тело, избавиться от лишних килограммов и улучшить фигуру. Представляет собой комплекс простых и легкодоступных упражнений, не требующих никакой предварительной подготовки. Эти упражнения под силу даже тем, кто последний раз надевал спортивную форму на уроках физкультуры в школе. Комплекс аэробно-силовых упражнений позволит Вам в самое ближайшее время достичь отличных результатов на пути самосовершенствования.