

## 04 мая стартует шестой поток бесплатного физкультурно-спортивного онлайн-проекта «ТРенировки»



ТРенировки здесь: <https://vk.com/tr6potok>

21 день - чтобы привести тело в норму

20 минут в день - чтобы взбодрить организм и укрепить иммунитет

Время и место выбираете ВЫ

Каждый день вам будут открываться уроки, разработанные профессиональными тренерами

Каждый день вы сможете задать любой вопрос о здоровом образе жизни нашим специалистам

Каждый день вы будете преодолевать собственные «не могу» и становиться за шаг ближе к идеальной фигуре

50% успеха на пути к красивому и здоровому телу - это физическая активность

Этот марафон подходит и новичкам и тем, кому нужен идеальный план ежедневных базовых тренировок

Не упустите свой понедельник. Встречаемся на ТРенировках

Источник: [Трудовые резервы](#)