

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Требуется предварительная
запись по тел: 21502, 21503

Бесплатно для гостей санатория

День	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Дата	04.05	05.05	06.05	07.05	08.05	09.05	10.05
07:30	Групповое занятие по программам						
	📍 Фитнес-центр, Корпус «В» 4 этаж						
08:30	Силовой тренинг		Port De Bras	Йога	Фитбол		Дыхательные практики
	📍 Фитнес-центр, Корпус «В» 4 этаж						
11:00	Аква аэробика	Скандинавская ходьба	Аква аэробика	Скандинавская ходьба	Аква аэробика	Скандинавская ходьба	Аква аэробика
	📍 Аква-термальный комплекс, Корпус «В» 1 этаж						
17:00	Медитация		МФР	Mind & Body	BOSU		Пилатес
	📍 Фитнес-центр, Корпус «В» 4 этаж						

BOSU – это тренировка с использованием балансирующей платформы. Занятия направлены на проработку всех основных мышц тела, но наибольшую нагрузку получают мышцы-стабилизаторы: кор, пресс, ягодицы.

Mind & body – комбинация различных направлений фитнеса, которые синхронизируют физическое и эмоциональное состояние за счёт гармоничного сочетания элементов различных физических упражнений.

Port de bras – это тренировка, основанная на непрерывном динамичном вытяжении, которая мягко пробуждает суставы и позвоночник, развивает гибкость, баланс, координацию и возвращает легкость в движении.

МФР – комплекс упражнений, направленный на расслабление напряжённых участков мышц и фасций. Занятия позволяют улучшить гибкость и подвижность, нормализуют процесс кровообращения.