

ЗАПИСЬ НА ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ



БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГОСТЕЙ САНАТОРИЯ | Информация по тел: 21502, 21503

День	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Дата	06.07	07.07	08.07	09.07	10.07	11.07	12.07
07:30	Групповое занятие по программам						
	📍 Фитнес-центр, Корпус «В» 4 этаж						
08:30	Йога	Здоровая спина	Баланс	Дыхательные практики	Здоровая спина	BOSU	Фитбол
	📍 Фитнес-центр, Корпус «В» 4 этаж						
11:00	Силовой тренинг	Стретчинг	Port De Bras	Здоровая спина	Стретчинг	МФР	Mind & body
	📍 Аква-термальный комплекс, Корпус «В» 1 этаж						
17:00	Аква аэробика	Скандинавская ходьба	Аква аэробика	Скандинавская ходьба	Скандинавская ходьба	Аква аэробика	Скандинавская ходьба
	📍 Фитнес-центр, Корпус «В» 4 этаж						

BOSU
– тренировки с использованием балансировочной платформы.

Занятия направлены на проработку всех основных мышц тела, но наибольшую нагрузку получают мышцы кора, пресса и ягодицы.

MIND & BODY
– комбинированная тренировка, объединяющая различные направления фитнеса.

Занятия объединяют физическое и эмоциональное состояние за счёт гармоничного сочетания различных элементов.

PORT DE BRAS
– это тренировка, основанная на непрерывном динамичном вытяжении.

Занятия направлены на суставы и позвоночник, развивает гибкость, координацию и возвращает легкость в движении.

МФР
– тренировка направленная на расслабление напряжённых участков мышц и фасций.

Занятия позволяют улучшить гибкость и подвижность, нормализуют процесс кровообращения.