

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Требуется предварительная запись по тел: 21502

Бесплатно для гостей санатория

День	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Дата	19.01	20.01	21.01	22.01	23.01	24.01	25.01
07:30	Групповое занятие по программам						
	📍 Фитнес-центр, Корпус «В» 4 этаж						
08:30	Силовой тренинг	Дыхательные практики	BOSU	Йога	Здоровая спина	PortDeBras	Йога
	📍 Фитнес-центр, Корпус «В» 4 этаж						
11:00	Скандинавская ходьба	Аква аэробика	Скандинавская ходьба	Аква аэробика	Скандинавская ходьба	Аква аэробика	Скандинавская ходьба
	📍 Аква-термальный комплекс, Корпус «В» 1 этаж						
17:00	Медитация	Баланс	Фитбол	Стретчинг	Пилатес	МФР	Mind & Body
	📍 Фитнес-центр, Корпус «В» 4 этаж						

BOSU – это тренировка с использованием балансировочной 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.