

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Бесплатно для гостей санатория

Требуется предварительная запись по тел: 21502

День	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Дата	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12	20.12	21.12
08:00	Дыхательные практики	PortDeBras	Йога	Здоровая спина	BOSU	Силовой тренинг	Дыхательные практики
📍 Фитнес-центр, Корпус «В» 4 этаж							
11:00	Скандинавская ходьба		Скандинавская ходьба		Скандинавская ходьба		Скандинавская ходьба
📍 Аква-термальный комплекс, Корпус «В» 1 этаж							
17:00	МФР	Баланс	Медитация	Пилатес	Фитбол	Пилатес	Стретчинг
📍 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.

Фитбол – это занятие с использованием гимнастического мяча большого диаметра для выполнения разнообразных упражнений, позволяющих улучшить координацию и баланс, развивают гибкость, минимизируют нагрузку на суставы, позволяя снизить риск получения травм.

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.