

**Расписание групповых занятий для клиентов
тренажерного зала**

с 01 июня 2022 года

<i>понедельник</i>	<i>вт орник</i>	<i>среда</i>	<i>чет верг</i>	<i>пят ница</i>
18.30-19.30 ИРИНА ХАТХА-ЙОГА Зал групповых занятий		18.30-19.30 ИРИНА ХАТХА-ЙОГА Зал групповых занятий		17.30-18.30 РЕЗИДА BODY SCULPT Зал групповых занятий
				18.30-20.30 РЕЗИДА ПИЛАТЕС Зал групповых занятий

ПИЛАТЕС – это тренировка, позволяющая избавиться от плохих привычек в движениях и осанке и найти верные способы для восстановления нервно-мышечного равновесия. Пилатес научит вас найти взаимосвязь между телом, разумом и духом, гармонизировать эти три составляющие личности для более счастливой жизни.

BODY SCULPT – вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа. Главное отличие от прочих видов аэробики заключается в более плавных движениях, выполняемых медленнее и под более спокойную музыку.

СТРЕТЧИНГ – тренировка, направленная на улучшение подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Выравнивает осанку, повышает выносливость и благотворно влияет на психоэмоциональный фон. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

ХАТХА-ЙОГА - Основа хатха йоги в каждой тренировке заключается полной проработке тела за счет упражнений на спину, ноги, пресс и гибкости. Асаны хатха йоги не только воздействуют на мышцы тела, но и стимулируют выработку гормонов, а также массируют внутренние органы брюшной полости человека.