



ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ЦЕНТРА "ОЛИМПИК ФИТНЕС"

ГРУППОВЫЕ УРОКИ БАССЕЙНА

AQUA-B

ОЗНАКОМЛЕНИЕ С БАЗОВЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ АКВААЭРОБИКИ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ В ВОДЕ, ДЫХАНИЕМ. СРЕДНЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ, ЗАНЯТИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 45 МИН.

AQUA-SWIM

ЗАНЯТИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПЛАВАНИЯ. СРЕДНЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ, ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 45 МИН.

AQUA-MIX

ЗАНЯТИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ПОЗВОЛЯЕТ ГАРМОНИЧНО НАГРУЗИТЬ ВСЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ И НЕ СОСКОЧУТЬСЯ ОТ МОНОТОННОЙ РАБОТЫ. ИНТЕНСИВНОСТЬ ВЫСОКАЯ, ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 45 МИН.

AQUA-POWER

ЗАНЯТИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО СИЛОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ИНТЕНСИВНОСТЬ СРЕДНЯЯ, ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 45 МИН.

МАМА+

ЗАНЯТИЕ В ВОДЕ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ. ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЭЛЕМЕНТЫ АКВААЭРОБИКИ, ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ, РАСТЯЖКА. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 45 МИН.

AQUA-NOODLES

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ВОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ NOODLES. ИНТЕНСИВНОСТЬ СРЕДНЯЯ, ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 45 МИНУТ

AQUA-HEALTH

ЗАНЯТИЯ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ДЛЯ ОБЩЕГО УКРЕПЛЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 45 МИН.

AQUA-FREESTYLE

НЕОБЫЧНЫЕ КОМБИНАЦИИ И СВЯЗКИ СОБРАНЫ В ОДНОМ УРОКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. В ЗАНЯТИИ СОЧЕТАЮТСЯ ЭЛЕМЕНТЫ АКВААЭРОБИКИ И ПЛАВАНИЯ. ИНТЕНСИВНОСТЬ СРЕДНЯЯ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 45 МИН.

ШКОЛА ПЛАВАНИЯ

СТУДИЙНОЕ ЗАНЯТИЕ НАПРАВЛЕННОЕ НА ПОСТАНОВКУ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИК ПЛАВАНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП (4-6, 5-7, 7-10) ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 55 МИНУТ

SWIMMING

ШКОЛА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКАМ ПЛАВАНИЯ, ПОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ, ПРОРАБОТКА МЫШЦ КОРРА. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 55 МИНУТ.

ЖЕНСКИЙ БОКС

КОНТАКТНЫЙ ВИД СПОРТА, ЕДИНОБОРСТВО, РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ РЕАКЦИИ, СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА И ПОДДЕРЖАНИЮ СЕБЯ В ФОРМЕ.

БОКС

КОНТАКТНЫЙ ВИД СПОРТА, ЕДИНОБОРСТВО, В КОТОРОМ СПОРТСМЕНЫ НАНЕСЯТ ДРУГ ДРУГУ УДАРЫ КУЛАКАМИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ПЕРЧАТКАХ

ГРЭППЛИНГ

ВИД СПОРТИВНОГО ЕДИНОБОРСТВА, СОВМЕЩАЮЩЕГО В СЕБЕ ТЕХНИКУ ВСЕХ БОРЦОВСКИХ ДИСЦИПЛИН, С МИНИМАЛЬНЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БОЛЕВЫХ И УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ

KICKBOXING

ВИД СОВРЕМЕННОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА, СИНТЕЗ КУЛАЧНОЙ ТЕХНИКИ ЕВРОПЕЙСКОГО БОКСА И ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ, ЗАИМСТВОВАННОЙ ИЗ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ (КАРАТЭ, ТХАЭВОНДО, ТАЙСКИЙ БОКС И ДР.)

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

ЭТО ЕВРОПЕЙСКИЙ ВИД СПОРТА, ПОЕДИНОК МЕЖДУ ДВУМЯ ПАРТНЕРАМИ НА БОРЦОВСКОМ КОВРЕ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ. ДАННЫЙ ВИД БОРЬБЫ ЯВЛЯЕТСЯ ТАНДЕМОМ ГИБКОСТИ, СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ.

САМБО

ВИД ЕДИНОБОРСТВА РАСШИФРОВЫВАЕТСЯ КАК САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ. СПОРТСМЕН ПРИМЕНЯЕТ МАКСИМУМ РАЗНООБРАЗНЫХ ПРИЕМОВ И ТЕХНИК, ЧТОБЫ ВЫЙТИ ПОБЕДИТЕЛЕМ В СХВАТКЕ. САМБО СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ РАЗЛИЧНЫЕ БОЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, СРЕДИ КОТОРЫХ ПРИСУТСТВУЮТ КУЛАЧНЫЙ БОЙ, СУМО, ДЗИДО И МНОГИЕ ДРУГИЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.

МУАЙ ТАЙ

БОЕВОЕ ИСКУССТВО ТАИЛАНДА. В СОВРЕМЕННОМ МУАЙ ТАЙ МОЖНО НАНОСИТЬ УДАРЫ КУЛАКАМИ, СТОПОЙ, ГОЛЕНЬЮ, ЛОКЯМИ И КОЛЕНЯМИ – ИЗ-ЗА ЭТОГО МУАЙ ТАЙ НАЗЫВАЮТ «БОЕМ ВОСЬМИ КОНЕЧНОСТЕЙ». ТАК ЖЕ БОЙЦЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ЭЛЕМЕНТЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ, ЧТО ПРИБЛИЖАЕТ ТАЙСКИЙ БОКС К СМЕШАННЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ. ШИРОКИЙ АРСЕНАЛ ТАЙСКОГО БОКСА ДЕЛАЕТ ЕГО ОСНОВОЙ ДЛЯ РАБОТЫ В СТОЙКЕ В СОВРЕМЕННЫХ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ.

ТАЙСКИЙ БОКС. СПАРРИНГ

УЧЕБНЫЕ БОИ В УСЛОВНОЙ И ВОЛЬНОЙ ФОРМЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА. ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ ЗАНЯТИЯ НЕОБХОДИМО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ СОГЛАСОВАНИЕ С ТРЕНЕРОМ

MMA

ЗАНЯТИЕ ПО СМЕШАННЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ В СЕБЯ КАК УДАРНУЮ ТЕХНИКУ, ТАК И ЭЛЕМЕНТЫ БОРЬБЫ И ГРЕППЛИНГА

CROSS TRAINING

ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЕ ЗАНЯТИЕ С ПОСТОЯННО ВАРЬИРУЕМЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ. ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ, ТЯЖЕЛОЙ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, А ТАКЖЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИКЛАДНОГО ХАРАКТЕРА.

FIT PUMP

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВСЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ШТАНГИ PUMP. НАГРУЗКА СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. 55 МИН.

TOTAL BODY

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВСЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ШТАНГИ PUMP. НАГРУЗКА СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. 55 МИН.

BODY LOW

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ, БРЮШНОГО ПРЕССА И ЯГОДИЦЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНОГО СИЛОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ. НАГРУЗКА СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. 55 МИН.

CORE 30

ТРЕНИРОВКА НА МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА И МЫШЦ СПИНЫ. 30 МИН

БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ

СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ

ТРЕНИНГ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СТУДИЯ ТАНЦЕВ

MIND BODY

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СТУДИЯ YOGA & PILATES & ANTIGRAVITY

FT BOSU

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ BOSU-ПОЛУСФЕРЫ. ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ БАЛАНСА И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИЛЫ. НАГРУЗКА СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. 55 МИН.

CORE & STRETCH

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА И СПИНЫ В СОЧЕТАНИИ С УПРАЖНЕНИЯМИ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ. НАГРУЗКА СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. 55 МИН

FIT CYCLING

СТАНДАРТИЗИРОВАННАЯ КАРДИО-ПРОГРАММА НА СПЕЦИАЛЬНЫХ СТАЦИОНАРНЫХ ВЕЛОТренажерах. РАЗВИВАЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ, ОБЩУЮ И СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, УКРЕПЛЯЕТ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ, СПОСОБСТВУЕТ СЖИГАНИЮ ЖИРОВОЙ МАССЫ ТЕЛА. 55 МИН

LATINA CLUB

ЭТО ЭНЕРГИЧНЫЕ, ЗАЖИГАТЕЛЬНЫЕ КУБИНСКИЕ ТАНЦЫ. В ПРОГРАММУ ЛАТИНЫ, КАК КЛУБНОГО НАПРАВЛЕНИЯ, ВХОДЯТ ЧЕТЫРЕ ТАНЦА: САЛЬСА, МАМБА, МЕРЕНГЕ И БАЧАТА. 55 МИН

ZUMBA

СТАНДАРТИЗИРОВАННАЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ФИТНЕС ПРОГРАММА, ОСНОВАННАЯ НА ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ И МИРОВЫХ РИТМАХ.

LATINA

ЛАТИНА СВЯЗАНА С ВОЛНУЮЩИМ МНОГООБРАЗИЕМ ОБРАЗОВ, РАСКРЫВАЕМЫХ В РАЗНЫХ ТАНЦАХ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ. НАПРИМЕР, ТАКИХ КАК: БРАЗИЛЬСКАЯ САМБА, КУБИНСКАЯ РУМБА, ИСПАНСКИЙ ПАСОДОБЛЬ И НЕ ТОЛЬКО. СМЕЛО МОЖНО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ЭТО БАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОБРАЛО САМЫЕ ПРОНИКНОВЕННЫЕ, СТРАСТНЫЕ И ЧУВСТВЕННЫЕ РИТМЫ СО ВСЕГО МИРА. 55 МИН

SALSA

ЭТО КАРИБСКИЕ ТАНЕЦ ОЧЕНЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, С ОБИЛИЕМ ИМПРОВИЗАЦИИ В ПАРЕ И В СОЛЬНОМ ИСПОЛНЕНИИ. ОН МОЖЕТ БЫТЬ КАК ОЧЕНЬ БЫСТРЫМ И ЭНЕРГИЧНЫМ, ТАК СПОКОЙНЫМ И РОМАНТИЧНЫМ. САЛЬСА - ЭТО САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ И С КАЖДЫМ ГОДОМ ОН ВСЕ БОЛЬШЕ НАБИРАЕТ ПОПУЛЯРНОСТЬ СРЕДИ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ЛЮБИТЕЛЕЙ ЭТОГО ТАНЦА. 55 МИН

BACHATA

ЭТО ЧУВСТВЕННЫЙ И РОМАНТИЧНЫЙ ДОМИНИКАНСКИЙ ТАНЕЦ. ЭТО ДОСТАТОЧНО ПРОСТОЙ ТАНЕЦ, ПАРТНЕРЫ, КАК ПРАВИЛО, ТАНЦУЮТ ОЧЕНЬ БЛИЗКО ДРУГ К ДРУГУ. В БАЧАТЕ НЕ ИГРАЕТ БОЛЬШОЙ РОЛИ БОГАТЫЙ НАБОР ЭЛЕМЕНТОВ, ВАЖНЕЕ ВСЕГО МЯГКОЕ И ЧУВСТВЕННОЕ ВЕДЕНИЕ. 55 МИН

LADY STYLE

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ УРОК ДЛЯ ЖЕНЩИН, В ФОРМАТЕ КОТОРОГО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ СТИЛИ ТАКИЕ КАК R&B, DIRTY DANCE, DANCE HALL, VOGUE, WAACKING И Т.Д. 55 МИН

BODY BALLET

ЭТО «ЛЕГКАЯ ВЕРСИЯ» ХОРЕОГРАФИИ, КОТОРАЯ ПРЕДПОЛАГАЕТ АДАПТАЦИЮ КЛАССИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПРИОБЫТЬСЯ К УРОКАМ КЛАССИЧЕСКОГО БАЛЕТА. BODY BALLET - ЭТО КРАСИВАЯ ОСАНКА, ГИБКОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ. 55 МИН

YOGA START

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ОСНОВАННЫЙ НА ОБЩИХ ПРИНЦИПАХ КЛАССИЧЕСКОЙ И ОГИ. СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ, СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ, УЧИТ ПРАВИЛЬНО И ПОЛНОЦЕННО ДЫШАТЬ. 55 МИН

PILATES BASIC

СПЕЦИФИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА УСТРАНЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ДИСБАЛАНСА, СТАБИЛИЗАЦИЮ ПОЗВОНОЧНИКА И КОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ, ГИБКОСТИ, ЛОВКОСТИ. 55 МИН

STRECH

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ. РАЗВИВАЕТ ГИБКОСТЬ И УЛУЧШАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ СВЯЗОК И МЫШЦ. 55 МИН

PILATES

БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ПРИ МИНИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ НА ПОЗВОНОЧНИК УКРЕПИТЬ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ, УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ, РАЗВИТЬ ГИБКОСТЬ И ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ. ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗНООБРАЗНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. 55 МИН

ANTIGRAVITY

БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГАМАКА "ХАРРИСОНА", НАПРАВЛЕННАЯ НА ТРЕНИРОВКУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА, РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ. В ТРЕНИРОВКЕ ПРЕСЛЕДУЕТСЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД. 55 МИН

ANTIGRAVITY PRO

КЛАСС НАСЫЩЕННЫЙ АКРОБАТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, СИЛОВЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ, ДЛИТЕЛЬНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДЕКОМПРЕССИОННЫХ ПЕРЕВОРОТАХ. УРОК ДЛЯ ОПЫТНЫХ КЛИЕНТОВ.

YOGA IYENGAR

СТАТИЧНАЯ ПРАКТИКА, ТЩАТЕЛЬНОЕ ВЫРАВНИВАНИЕ, ТОНКАЯ И ГЛУБОКАЯ РАБОТА В ПОЗАХ НА ФОНЕ СПОКОЙНОГО ДЫХАНИЯ. РАЗВИВАЕТ ГИБКОСТЬ, СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬ. ДОП. ОБОРУДОВАНИЕ: МЯГКИХ ВАЛИКОВ, СТУЛЬЕВ, РЕМНЕЙ, ОДЕЯЛ И Т.Д. 85 МИН

YOGA VINYASA

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА, КОТОРАЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ АСАН, СВЯЗАННЫХ МЕЖДУ СОБОЙ КОМПЛЕКСАМИ ДВИЖЕНИЙ - ВИНЬЯСАМИ. НА ЗАНЯТИЯХ ДВИЖЕНИЯ СИНХРОНИЗИРУЮТСЯ С ДЫХАНИЕМ ЗА СЧЕТ ПРИМЕНЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО ДЫХАНИЯ «УДЖАИ И», РЕГУЛИРУЮЩЕГО ПОСТУПЛЕНИЕ ВОЗДУХА В ЛЕГКИЕ, ВЫПОЛНЯЮТСЯ БАНДХИ «ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАМКИ» ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ АСАН В ТЕЛЕ ВОЗНИКАЕТ ТЕПЛО, ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС ОЧИЩЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ. 85 МИН

YOGA "ЗДОРОВАЯ СПИНА"

ЗАНЯТИЯ ПРОХОДЯТ В СПОКОЙНОМ РИТМЕ, С ДЛИТЕЛЬНЫМИ СТАТИЧЕСКИМИ ФИКСАЦИЯМИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ЭФФЕКТИВНА В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНОСЕНИЯ КАКОЙ-ЛИБО БОЛЕЗНИ. 55 МИН

KUNDALINI YOGA

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ, ПРИЗВАНАЯ ПОДНЯТЬ ЭНЕРГИЮ КУНДАЛИНИ ИЗ ОСНОВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА С ПОМОЩЬЮ РЕГУЛЯРНОЙ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ, ПРАНАЯМ, КОМПЛЕКСОВ АСАН И ПЕНИЯ МАНТР. 85 МИН

YOGA HATHA

ЭТО КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К РАБОТЕ С ФИЗИЧЕСКИМ ТЕЛОМ С ПОМОЩЬЮ АСАН, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАМКОВ, ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК И МЕТОДОВ РЕЛАКСАЦИИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ЧЕЛОВЕКУ УСТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА. МЫШЦЫ ПРИВОДЯТСЯ В СОСТОЯНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ТОНУСА ПУТЕМ СНЯТИЯ СПАЗМОВ И УКРЕПЛЕНИЯ СЛАБЫХ ЗОН ТЕЛА. 85 МИН