



Life Balance Hotel

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

	29 мая ПН	30 мая ВТ	31 мая СР	01 июня ЧТ	02 июня ПТ	03 июня СБ	04 июня ВС
--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------

09:00-09:30 (30 минут)	Дыши-Живи	Гармония сознания	Аква-аэробика	Дыши-Живи	Аква-аэробика	Дыши-Живи	Гармония сознания
10:00-10:30 (30 минут)	Functional training	—	Скандинавская ходьба (Тропа Йети 1.5 часа) ₽ 200руб.	Core тренинг	Скандинавская ходьба	Суставная гимнастика	Скандинавская ходьба (Тропа Йети 1.5 часа) ₽ 200руб.
15:00-15:40 (40 минут)* ₽	Обучение плаванию детское	Йога в гамаках	Холическое плавание взрослое	Обучение плаванию детское	Йога в гамаках	Обучение плаванию детское	Холическое плавание взрослое
16:00-16:30 (30 минут)	Йога	Здоровая спина	Умный стретчинг	Здоровая спина	Balance	Здоровая спина	Core тренинг
17:00-17:30 (30 минут)	МФР	МФР	Йога	МФР	МФР	Йога	Balance

Сбор на занятия на ресепшн Термального комплекса

Требуется предварительная запись на тренировку по телефону:

8 938 400 54 67  
внутр. 59250Услуга платная.  
Стоимость: 800 руб.группа  
до 3-х человек

Functional training	Одним из преимуществ функционального направления является многообразие тренировок. Можно работать с весом собственного тела? а также использовать дополнительное оборудование
Йога	Основной аспект йоги — это развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов.
Суставная гимнастика	Упражнения для профилактики заболеваний суставов. В основе лежат вращательные движения в разных группах суставов эффективные для разогрева и тонизирования мышц, связок.
Balance	Тренировка на специальной мягкой полусфере. Веселый и динамичный класс для развития баланса, функциональной силы.
Здоровая спина	Специальная оздоровительная программа, направленная на развитие мышц спины.
Йога в гамаках	Фитнес-тренировка с использованием специального гамака. Гамак эффективен для физического и эмоционального здоровья
Пилатес	Комплекс упражнений, направленных на развитие мышц и увеличение плотности тела.
Аквааэробика	Фитнес-тренировка в воде, благодаря которой улучшается обмен веществ, равномерно развивается мускулатура, мышцы становятся сильнее, выносливее и эластичнее.
Core-тренинг	Тренировка, развивающая и укрепляющие мышцы кора.
Дыши- Живи	Дыхание – один из самых важных процессов, влияющий на физиологические функции в организме. Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека.
Самомассаж и восстановление МФР (миофасциальный релиз)	Тренировка с использованием специального массажного роллера, направленная на миофасциальное расслабление, повышение гибкости мышечных тканей и восстановление после физической нагрузки.
Гармония сознания	Медитация помогает лучше справляться со стрессом и тревогой, учит концентрироваться и здраво смотреть на окружающий мир. Быть в гармонии с собой
Умный стретчинг	Динамичные, в разных плоскостях упражнения, направленные на повышение эластичности мышечной ткани и рост качества движения.
Холическое плавание	Уникальный авторский метод, основанный на глубинном понимании природы ума и тела.