



Life Balance Hotel

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

	05 августа ПН	06 августа ВТ	07 августа СР	08 августа ЧТ	09 августа ПТ	10 августа СБ	11 августа ВС
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

09:00-09:30 (30 минут)	Стретчинг	МФР	Дыши-Живи	Гармония сознания	Стретчинг	Core-training	Стретчинг
10:00-10:40 (40 минут) ₽	Обучение плаванию детское	Обучение плаванию детское	-----	-----	Обучение плаванию детское	Обучение плаванию детское	Обучение плаванию детское
10:00-10:50 (50 минут) ₽	Скандинавская ходьба (Тропа Йети 1.5 часа)	Холическое плавание взрослое	Йога в гамаках	Йога в гамаках	Здоровая спина	-----	Йога
15:00-15:50 (50 минут) ₽	Пилатес	Пилатес	-----	-----	Холическое плавание взрослое	Холическое плавание взрослое	Пилатес
16:00-16:30 (30 минут)	МФР	Balance	Стретчинг	МФР	МФР	МФР	Balance
17:00-17:50 (50 минут) ₽	Здоровая спина	Здоровая спина	Йога	Йога	Пилатес	-----	Здоровая спина

Сбор на занятия на ресепшн Термального комплекса

Требуется предварительная запись на тренировку по телефону:

8 938 400 54 67
внутр. 59250Услуга платная.
Стоимость: 1200 руб.

Йога	Тренировка, способствующая грамотному и разностороннему развитию тела. Акцент на концентрацию внутренних ощущений через движение поможет избавиться от стресса и снять лишнее эмоциональное напряжение.
Суставная гимнастика	Комплекс физических упражнений, направленных на восстановление подвижности суставов через подконтрольные движения в различных плоскостях.
Balance	Тренировка с использованием специального оборудования – полусферы. Тренировка акцентирует внимание на балансе и координации.
Здоровая спина	Комплексная тренировка, направленная на развитие функциональной подвижности и гибкости позвоночника.
Йога в гамаках	Тренировка с использованием специального гамака, направленная на развитие силы, гибкости и координации.
Пилатес	Универсальный класс, который воспитывает контроль движения, подвижность суставов и восстановление утраченных паттернов движения, укрепление мышечного корсета, развитие гибкости.
Core-тренинг	Тренировка, направленная на глубинную проработку «центра тела», от которого зависит здоровье внутренних органов и баланс всего тела.
Дыши-Живи	Тренировка, способствующая восстановлению полноценного дыхания. Дыхание – не правило, а инструмент, с помощью которого можно положительно повлиять на все функции организма.
Самомассаж и восстановление МФР (миофасциальный релиз)	Тренировка с использованием специального массажного роллера, направленная на расслабление фасциальных структур и снятие общего мышечного напряжения, что способствует полноценному и амплитудному движению.
Гармония сознания	Медитация помогает лучше справляться со стрессом и тревогой, учит концентрироваться и здраво смотреть на окружающий мир. Быть в гармонии с собой.
Стретчинг	Мягкая динамичная растяжка, направленная на развитие упругой силы всего тела.
Холическое плавание	Данный метод направлен на запуск естественных механизмов выздоровления и реабилитации через глубокую проработку мышц и особого способа дыхания.