

«Тайцзи - цигун»



Это комплекс упражнений, созданный на основе восточной оздоровительной системы цигун, суставной гимнастики, элементов йоги и техник дыхания.

Комплекс направлен на улучшение общего самочувствия, а также на:

- улучшение подвижности суставов, гибкости;
- укрепление костно-мышечной системы;
- нормализации функций внутренних органов;
- улучшение координации, памяти.

В комплекс занятий входят: подготовительные упражнения (разминка с элементами ОФП), специальные суставные, дыхательные техники, упражнения на баланс и растяжку, расслабляющий комплекс.

Все движения выполняются плавно и медленно, поэтому занятия не требуют специальной физической подготовки.

Занятия проводит – инструктор Сотникова Татьяна Александровна

Время и адрес проведения: (бесплатные группы)

понедельник, четверг 9:00 - 10:00 (ул. Пражская, 35)

среда, пятница 9:00 - 10:00 (ул. Белградская, 40)

Телефон: 643 09 88; 8 953 152 70 22,

<https://vk.com/fizkultfrunz>

«Гимнастический комплекс с оборудованием»

Это комплекс разнообразных упражнений с использованием оборудования (фитбол, эластичная лента, body-bar). Оборудование позволяет создавать дополнительную нагрузку, что значительно повышает эффективность тренировки.



Комплекс направлен на:

- укрепление костно-мышечной системы, поддержание мышц в тонусе;
- улучшение подвижности суставов;
- повышение выносливости;
- укрепление сердечно-сосудистой и иммунной системы;
- улучшение координации.

Комплекс занятий сочетает в себе упражнения на разминку, основную часть и комплекс на растяжку, и не требует специальной физической подготовки.

Проводит – инструктор Сотникова Татьяна Александровна

Время и адрес проведения: (бесплатные группы)

четверг 10:00-11:00 (ул. Пражская, 35)

понедельник 11:00- 12:00 (ул. Белградская, 40)

Телефон: 643 09 88; 8 953 152 70 22,

<https://vk.com/fizkultfrunz>

Скандинавская ходьба с палками



Эффективный вид физической деятельности, с использованием определенной техники ходьбы с применением специальных палок.

Скандинавская ходьба направлена на:

- двигательную активность со сниженной нагрузкой на суставы,
- поддержание в тонусе большей части мышц;
- укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой системы;
- улучшение функций внутренних органов и систем (пищеварения, кровообращения);
- повышение функциональных возможностей костно-мышечной системы (выносливости, подвижности суставов, гибкости).

Скандинавская ходьба проста в освоении и подходит для лиц любого возраста и физической подготовки.

Время и адрес проведения (бесплатные группы):

понедельник 12:30 -13:30, среда, пятница 12:00 -13:00

(Загребский бульвар, у д.5 к.1)

Телефон: 643 09 88; 8 953 152 70 22,

<https://vk.com/fizkultfrunz>