



ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА С ПРИМЕНЕНИЕМ СТАНДАРТНЫХ ФИТНЕС-ФОРМ

Чтобы идти в ногу с современной суетной жизнью, нам очень важно поддерживать свое здоровье. И это касается всех, независимо от возраста или пола. Быть здоровым – это значит иметь тело без признаков болезней и быть полным энергии. Никто не будет спорить, что движение является секретом молодости и красоты каждого человека. И немаловажную роль в этом процессе играет спорт, в котором особое место принадлежит фитнесу.



Цель программы – изучение содержания фитнес-тренировок с применением стандартных фитнес-форм, освоение современных методик самостоятельной тренировки для улучшения здоровья.

Объем программы – 16 часов.

Продолжительность обучения – до 1 месяца.

Форма обучения – без отрыва от основной деятельности.

Документ по окончании – сертификат.

Содержание программы:

- Оздоровительное влияние фитнес-упражнений на организм человека.
- Принципы и содержание самоконтроля разминки и стретчинга
- Пилатес. Пилатес на мяче (фитбол)
- Калланетика
- Тренировки на кор- и степ- платформах
- Тренировки на «бегущей дорожке» и велотренажере.

Качество обучения – наш главный аргумент!