



Life Balance Hotel

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

	22 апреля ПН	23 апреля ВТ	24 апреля СР	25 апреля ЧТ	26 апреля ПТ	27 апреля СБ	28 апреля ВС
---	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

09:00-09:30 (30 минут)	Дыши-Живи	Гармония сознания	Гармония сознания	Дыши-Живи	Дыши-Живи	Гармония сознания	Гармония сознания
10:00-10:30 (30 минут)	Пилатес	Стретчинг	Здоровая спина	Пилатес	Стретчинг	Суставная гимнастика	Functional training
15:00-15:40 (40 минут)* 	Йога в гамаках	Холическое плавание взрослое	Обучение плаванию детское	Йога в гамаках	Йога в гамаках	Обучение плаванию детское	Холическое плавание взрослое
16:00-16:30 (30 минут)	Йога	Balance	Йога	Core- тренинг	Йога	МФР	Пилатес
17:00-17:30 (30 минут)	Functional training	МФР	МФР	Йога	МФР	Йога	Йога

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	Тренировка, направленная на развитие таких качеств как ловкость, координация и выносливость. Проводится с весом собственного тела, а также с дополнительным оборудованием.
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	Мягкий динамичный класс, направленный 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	Мягкий универсальный класс, который воспитывает контроль движения, подвижность суставов и восстановление утраченных паттернов движения.
Аквааэробика	Интенсивная тренировка в воде, в которой прорабатываются все группы мышц без лишней нагрузки на суставы.
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
Умный стретчинг	Мягкий динамичный класс, направленный 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.