



ПРОБЛЕМА

Сын в танцах: быть или не быть?

Зачастую в семьях встает вопрос, куда отдать ребенка для его развития, какой вид деятельности выбрать: музыку, спорт, хореографию... И в большинстве случаев выбор за ребенка делают его родители, опираясь на собственные предубеждения. Сегодня об одном из них рассказывает директор МФСЦ «Олимп» Татьяна Лакия:



- Мне, как руководителю учреждения, в котором четвертый год работает филиал спортивного клуба бального танца «Камелия» часто приходится отвечать на разные вопросы родителей. Особенно сложно

даются разговоры с мужчинами, которые и слышать не хотят, что его сын будет заниматься танцами. «Да Вы что? Да никогда! Только футбол или карате», - говорят суровые и правильные отцы. И приводятся доводы, что «Бальные танцы – не мужское дело», «Мужики не танцуют», «Бальники женоподобны» и другие. У меня сразу возникает желание в унисон дополнить, например: «Мужчина должен быть грубым, неотесанным и иметь мужской запах...». Ну разве это так?

Не понаслышке знаю, что в некоторых семьях возникают даже конфликты из-за непримиримой позиции отца «Мой сын будет либо хоккеистом, или боксером, или футболистом», и мамы опускают руки, соглашаясь с его позицией, и принимают ее.

Речи о том, что движения бальников неестественно манерны, а в танце выливаются бедрами вызывающе, слышны только от тех, кто не видел (или не хотел увидеть) настоящих спортсменов - мужчин бального танца и просто не утруждал себя поинтересоваться этим видом спорта. Испортить словом любую хорошую идею можно очень легко, согласитесь. Главное, хорошо постараться. Вот и бальные танцы подвержены критике и вынуждены развиваться в параллельном мире вместе с придуманными мифами об этом невероятно красивом и невероятно сложном виде спорта.

Согласна и поддерживаю родителей в том, что правильно заполнять свободное от учебы и репетиторов время мальчика занятиями единоборствами, включать в досуг подвижные игровые и командные виды. Если, конечно, ему нравится. Но исключать спортивные бальные танцы для рассмотрения не нужно.

В памяти всплывает разговор с одним из судей бального турнира на кубок Главы городского округа Богданович, проходившего у нас в МФСЦ «Олимп» в 2020 году. Улыбаясь, он сказал: «Человеку, умеющему

танцевать пасодобль, освоить кикбоксинг легче, чем кикбоксеру освоить и станцевать пасодобль!»

В общем, главное для родителей, воспитывающих сыновей – избавиться от стереотипов, изучить историю развития школы бального танца, определить ребенка в спортивный клуб и передать в руки профессиональных тренеров. Выбор всегда за вами. Подходите к нему ответственно взвешивая все «за» и «против», основываясь на мнении профессионалов своего дела. И помните, что характер и будущее вашего сына закладывается уже сегодня.

Проработав четыре года с профессионалом своего дела, прекрасным тренером СКБТ «Камелия» Н.Ю. Кондратьевой, увидев результаты взросления мальчиков и превращения их в юношей, хочу сказать свою точку зрения: на вопрос «Стоит ли мальчику заниматься танцами?» ответу не задумываясь «Да». Бальные танцы - это спорт настоящих и достойное занятие для сыновей вперёдсмотрящих, здравомыслящих родителей. Потому как только стереотипы и вера в навязанные и нелепые мифы могут удержать от желания дать своему ребенку возможность развиваться всесторонне: физически, культурно, эстетически. На бальных танцах, как в царской армии, жесточайшая дисциплина. Но при этом, в отличие от коллективных танцев, в парных воспитываются индивидуальность, сотрудничество в паре и понятия лидерства.

Занятия спортивными бальными танцами это:

- ✓ фигура молодого атлета; красивая походка;
- ✓ шикарная спортивная осанка;
- ✓ отличная координация и физическая подготовка;
- ✓ эстетика и вкус.

Внешний вид

Даже на тренировках требование к опрятности, внешнему виду – одно из первых. Ваш маленький мужчина уже через месяц занятий сам будет требовать от вас вовремя срезать ноготочки, проверить ушки, («Как же я подойду к девочке?»). Опрятность, аккуратность во всем. Чего стоит умение носить фрак (когда повзрослеет)! Согласитесь, что это школа вкуса и стиля.

Музыкальный вкус

Немногие сверстники вашего сына будут воспитывать свой музыкальный

вкус под хиты Френка Синатры и Луи Армстронга (для фокстрота), Рея Чарльза и музыки золотого века рок-н-рола (для джайва), лучших классических произведений (для вальсов и танго). Уже с пяти лет дети учатся слышать и передавать движением такую музыку. Это повышает уровень музыкальных предпочтений и разборчивость в музыке, формирует безупречный вкус.

Элитарность

Есть мнение (и мы его поддерживаем), что бальные танцы – для гурманов, для тех, кто достиг определенных высот: жизненных, интеллектуальных, профессиональных и, чего греха таить, материальных и, соответственно, для родителей, желающих своим детям таких высот. В самом процессе обучения уже заложены воспитание аристократичности характера и силы личности. Бальные танцы всегда считались элитным видом спорта.

Этика

Еще одно ценное приобретение для мальчика (подростка, мужчины), посвящающего свое время занятиям бальными танцами – правильное, галантное, обходительное и благородное отношение к партнерше. В танце мужчина ведет, но ведет осторожно, с огромным уважением относясь к женщине, которая доверила ему это ведение. Тут зарождается трепетное и уважительное отношение к женщине. К той, с которой танцует и ко всем вообще. Бальные танцы – не просто искусство красиво двигаться, но еще и хорошая школа манер.

Хорошо, когда мужчина хорошо танцует. Резкие выпады и неумелые движения вызывают жалость. Умение отлично двигаться практически под любую музыку дорогого стоит. Как бонус с подросткового возраста – успех у противоположного пола. И, главное - умение элегантно и при этом расковано общаться с девушками. В глазах женщины танцующий мужчина имеет больший перевес нежели не танцующий.

Партнерские отношения

Спортивно-бальный танец – это парный вид спорта и танцевального искусства. Рост спортивных достижений и успеха в танцевании всегда происходит только в паре. Это своего рода прототип отношений мужчины и женщины. Мальчик учится договариваться, вести себя как мужчина, быть мужчиной. Понимание противоположного пола лежит в основе этих танцев. Командная игра, работа на оппонента, чувство совместности – это все вырабатывает бальный танец.

Итак, подытожим. Стоит ли родителям



отдавать мальчика в клуб спортивного бального танца? Конечно же, да. Правильные (и по времени, и по методике) занятия позволяют максимально развить потенциал мальчика. Спортивные бальные танцы для мальчика – это хорошая альтернатива любому виду спорта. Чтобы стать хорошим танцором, необходимо обладать выносливостью спринтера, иметь координацию акробата, а также обладать хорошей концентрацией, как у спортсменов по стрельбе. Плюс это искусство, школа вкуса и школа жизни.

В заключение хотелось бы привести цитату одного из педагогов спортивного танца: «Красота – это всегда модно и актуально. Одному красота дана от природы, другой ее хочет приобрести, а третий, не понимая этого, приобретает ее. Если вы придете танцевать, вы стопроцентно будете красивыми. Сколько разных ребят приходят с физическими проблемами, но через 3-5 лет они становятся совсем другими. Я говорю честно, наши дети самые красивые! Танцы – это красиво. Люди танцевали даже во время войны, не потому что это было модно, а потому что человек не может без красоты».

На заметку

Занятия танцами в спортивном клубе у молодого человека:

- ✦ увеличат физическую выносливость;
- ✦ хорошо разовьют гибкость и координацию (мальчик будет здоровым, крепким и подвижным ребенком);
- ✦ снимут мышечные зажимы, уберут робость;
- ✦ сформируют отличную базу для роста красивого, стройного тела;
- ✦ научат ребенка спокойно относиться к неудачам и победам, добиваться своих целей, быть более стрессоустойчивым;
- ✦ воспитают характер, с детства развитые лидерские качества и умение работать на общий результат;
- ✦ привьют хороший вкус и опрятность;
- ✦ дадут музыкальность, разборчивость в музыке;
- ✦ улучшат нравственные, моральные качества;
- ✦ воспитают умение строить взаимоотношения с противоположным полом;
- ✦ окружение вашего сына – такие же спортивные, красивые, воспитанные и целеустремленные дети.



ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

Успехи говорят о том, что мы на правильном

О РАБОТЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА «ОЛИМП» НА ТЕМУ: «ОПЫТ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ НА ТЕРРИТОРИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА БОГДАНОВИЧ».

По состоянию на 01 января 2021 года, согласно статистическим данным численность населения городского округа Богданович составляла 45969 человек, в том числе 2614 инвалида, из них 223 -дети, что составляет 5,6% от всего населения округа. Такая статистика не оставляет нас равнодушными и мы понимаем, что есть потенциал для работы с данной категорией.

В октябре 2018 года между спортивным центром «Олимп» и адаптивной школой Екатеринбурга заключены договорные отношения на реализацию пилотного проекта по апробации методических документов по абилитации и реабилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов и лиц с ОВЗ.

Нашему социальному партнерству с адаптивной школой в октябре 2022 будет уже четыре года, и, не смотря на очень молодой возраст взаимодействия, наш коллектив имеет надежного партнера, помощника и консультанта в данном направлении работы.

В рамках проекта в 4 квартале 2018 года было сформировано пять оздоровительных групп по пяти нозологиям: ЛИН, НС, НЗ, ПОДА, ОЗ, состоящих из лиц с ОВЗ, инвалидов, в том числе детей-инвалидов. Возраст участников от 4 месяцев до 82 лет. Общее количество - 44 человека, в том числе 10 детей.

В реабилитационный курс была включена:

- гидрореабилитация;
- занятия по АФК;
- спортивные мероприятия.

Рассмотренные результаты работы по итогам 2018 года по реализации пилотного проекта позволили получить одобрение со стороны Учредителя и на 2019 год было сформировано 15 муниципальных оздоровительных групп в количестве 254 человек, из них 41 - дети.

На конец 1 квартала 2020 года было сформировано 18 оздоровительных групп в количестве 369 человек, 43 - дети.

Пандемия внесла коррективы в работу спортивного центра, в части:

- ограничения доступа лицам, не имеющим QR-кодов;
- ограничения доступа лицам старше 65 лет;
- ограничения доступа лицам с ОВЗ, не имеющим статус инвалида;
- ограничения к занятиям по состоянию здоровья.

По итогам 2021 года в «Олимпе» было 116 занимающихся, из них 45 - дети.

В ходе реализации проекта выявлены проблемы в отсутствии специальной подготовки работников в сфере АФК, отсутствие навыков, умений и знаний в работе с данной категорией граждан, особенно детей. В связи с этим в 2019 году на курсы переподготовки были направлены специалисты в количестве 12 человек на обучение по адаптивной физической культуре. Дополнительно два инструктора прошли подготовку с

получением свидетельства по направлению: грудничковое плавание и аквааэробика.

На сегодняшний день в спортивном центре «Олимп» работают 11 специалистов спортивно-массового отдела, имеющих образование в сфере ФКиС, прошедшие переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура»: четыре инструктора по спорту, два инструктора по АФК, инструктор-методист, три специалиста отдела ГТО и зам. директора по СМР.

Как мы уже сообщали со страниц газеты «ОЛИМПиец» (№ 1 от 25 мая 2022 г.), основная работа с лицами ОВЗ проводится тремя специалистами учреждения: Натальей Юрьевной Деминой, Сергеем Евгеньевичем Киренкиным и Светланой Сергеевной Савиной.

23 апреля 2021 года на базе «Олимпа» прошел круглый стол с участием представителей от УФКиС, спортивных школ, управления образования ГО Богданович и адаптивной школы г. Екатеринбурга, на котором Игорем Владимировичем Степановым был предложен новый этап работы по абилитации и реабилитации детей с инвалидностью, определены приоритетные задачи по дальнейшему развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на территории ГО Богданович. Итогом данного семинара стало заключение договора на 2022 год между юридическими лицами, введение дополнительной ставки тренера по адаптивному спорту (плавание, легкая атлетика) и формирование спортивно-адаптивной группы в количестве 13 человек из 48 детей-инвалидов, занимающихся в оздоровительных группах данного проекта. В рамках договорных отношений спортивно-адаптивной школой нашему учреждению передано в безвозмездное пользование оборудование и инвентарь на сумму 791360 рублей. За счет средств целевых субсидий в период с 2018 по 2021 годы муниципальному автономному учреждению городского округа Богданович «Многофункциональный спортивный центр «Олимп» было приобретено и передано в безвозмездное пользование спортивное оборудование и инвентарь, необходимый для предоставления услуг по социальной и профессиональной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов в области адаптивной физической культуры, на общую сумму 1974010 рублей.

19 октября 2021 года в «Олимпе» прошло первенство по плаванию



«Осенние старты» среди детей с ПОДА, ЛИН, НС и НЗ, в котором принял участие 31 спортсмен из Свердловской области и 10 спортсменов от городского округа Богданович. По результатам данного мероприятия восемь спортсменов из Богдановича заняли 1, 2 и 3 места. Не передать эмоции, которые испытали дети, впервые принявшие участие в соревнованиях, а так же их родители, инструкторы и тренеры.

Так же в этот день состоялось торжественное открытие нового реабилитационного тренажерного зала.

На муниципальном фестивале ВФСК ГТО среди всех категорий населения протестировали занимающихся в адаптивной группе, по итогам чего девять детей получили знаки: 4 - золотых, 2 - серебряных, 3 - бронзовых, из которых были выявлены сильнейшие для участия в региональном фестивале.

22 октября 2021 года состоялся региональный фестиваль для детей с ограниченными возможностями здоровья. По итогам фестиваля все пять участников из ГО Богданович заняли 1 и 2 места.

В числе наших победителей среди лиц с остаточным зрением:

3 ступень (11-12 лет) – 2 место - Михаил Ротарь.

4 ступень (13-15 лет) – 2 место - Наталья Волкова.

Среди лиц с нарушением слуха: 3 ступень (11-12 лет) – 1 место - Софья Свалова.

Среди лиц с односторонне или

двухсторонней ампутацией, или другими поражениями нижних конечностей:

4 ступень (13-15 лет) – 1 место - Илья Ермолаев.

3 ступень (11-12 лет) – 1 место - Кристина Нерчук.

Также в сентябре в Екатеринбурге прошло два мероприятия: первенство адаптивной школы по легкоатлетическому кроссу и первенство Свердловской области. В них приняли участие два спортсмена из Богдановича. В возрастной группе 2004-2006 года рождения на дистанции 600 метров 1 место занял Дмитрий Готманов, Софья Свалова же на дистанции 200 метров заняла 7 место.

15 ноября 2021 года в «Олимпе» прошла открытая тренировка по плаванию с чемпионом летних Паралимпийских игр в Токио Михаилом Асташовым. Хочется отметить, что данная встреча вызвала у юных спортсменов неподдельный интерес. Дети задавали гостю вопросы о его спортивном пути, трудностях становления, попросили посоветовать, как справиться с волнением перед соревнованиями и воспитать в себе железную волю и мотивацию.

14 января 2022 года прошла эстафета по плаванию между детьми-инвалидами и их родителями. В мероприятии участвовали девять семей. Вспоминая слова известной советской фигуристки, трехкратной олимпийской чемпионки Ирины Родниной: «Все начинается именно с семьи, насколько активны родители,



пути



насколько они вовлекают детей в спорт, в физическую активность, настолько и успешны эти семьи бывают.....». В нашем случае дети вовлекли в спорт родителей.

23 февраля 2022 года в Екатеринбурге прошло первенство Свердловской области по лыжным гонкам. Наш спортсмен Илья Ермолаев, занимающийся адаптивным спортом в «Олимпе» под руководством тренера Светланы Сергеевны Савиной, занял 1 место и зачислен в сборную Свердловской области. Также с 26 по 30 марта этого же года Илья принял участие в первенстве России по лыжным гонкам в Подмоскowie. На дистанции 1,2 км спринт он занял 6 место, а на средней дистанции 5 км - 6 место. Илья бежал со спортсменами, которые участвовали в Паралимпийских играх «Мы вместе. Спорт» в г. Ханты-Мансийск.

С 11 по 25 апреля 2022 года в Кабардинке Краснодарского края прошли учебно-тренировочные сборы с участием трех занимающихся в адаптивной школе. 27-28 апреля в Верхней Пышме прошли чемпионат и первенство Свердловской области по плаванию. В мероприятии участвовало шесть спортсменов из Богдановича. На дистанциях 50 и 100 м два участника заняли вторые и третьи места.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года, государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта до 2025 года», Муниципальной программой «Развитие ФКиС на территории ГО Богданович до 2024 года» на будущее поставлены приоритетные задачи:

межведомственное взаимодействие с адаптивной школой с целью развития адаптивного спорта на территории ГО Богданович

увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья, систематически занимающихся физической культурой и спортом

повышение квалификации и уровня образования кадрового состава учреждения в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

улучшение материально-технической базы

Татьяна Лактя,
директор МФСЦ «Олимп».

ЗНАЙ НАШИХ

Иван поедет в «Артек»

Иван Емельянов, учащийся школы №2, спортивной школы ГО Богданович (отделение триатлона) вошел в состав сборной Свердловской области на Всероссийский этап фестиваля комплекса ГТО.

Состав сборной команды Свердловской области, которая представит регион на всероссийском этапе в период с 1 по 22 сентября 2022 года в ФГБУ «МДЦ «Артек»:

1. Емельянов Иван (ГО Богданович);
2. Муравьев Вячеслав (ГО Каменск-Уральский);
3. Дулова Екатерина (МО город Екатеринбург);
4. Зайцева Милавика (ГО Новоуральский);
5. Агеев Даниил (ГО Новоуральский);
6. Чуб-Потапов Константин (ГО Новоуральский);
7. Серетюк Полина (ГО Верхняя Пышма);
8. Муравлева Анастасия (ГО Верхняя Пышма).



Уступили лишь Верхней Пышме

18-19 июня 2022 года 22 команды из муниципальных образований Свердловской области на протяжении двух дней боролись за победу в Летнем Фестивале Комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций, а также за возможность участия во Всероссийском этапе Фестиваля, который пройдет в сентябре в Республике Крым, в городе Ялта, в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении «Международный детский центр «Артек».

Программа Фестиваля состояла из образовательной части (интеллектуальные игры: «МозгоЛидер», «Золотой Знак»), конкурсной (конкурс «ГТО в моей школе») и спортивной части, включающей выполнение нормативов комплекса ГТО:

- бег 60 м, 2000 м;
- стрельба из электронного оружия, дистанция 10 м;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки);
- плавание, 50 м.

По итогам Фестиваля команда городского округа Богданович заняла второе место в общекомандном зачете, уступив лишь представителям Верхней Пышмы.

Центр тестирования ГТО ГО Богданович.



ВЫ СПРАШИВАЛИ

Целебная сила воды

В последнее время в МФСЦ «Олимп» стали часто поступать вопросы о пользе гидро-реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Их мы переадресовали инструктору по адаптивной физической культуре и грудничковому плаванию Натальей Юрьевне Деминой.



- Наталья Юрьевна, расскажите почему детям с ОВЗ показана гидро-реабилитация?

- Потому что гидро-реабилитация работает со всеми патологиями: с мышечным, суставным корсетом, с опорно-двигательным аппаратом. Дети одновременно получают и расслабление, и тонизацию мышц. Идёт профилактика контрактур суставов.

- В чём заключается целебная сила воды?

- Как правило, у детей с ограниченными возможностями здоровья очень частые и интенсивные занятия. Вода как ничто другое помогает снимать усталость и накопленный груз. Это и когнитивная разгрузка тоже. Вода даёт давление и прорабатывает мышцы даже

в том случае, если ребёнок просто лежит. Это некая самореализация для детей, которые не ходят и не сидят самостоятельно: в воде у них нет опоры, и они двигаются.

- Какие советы вы можете дать родителям, впервые посещающим занятия по гидро-реабилитации?

- Я бы посоветовала следующее:
- готовиться дома и постепенно снижать температуру воды в ванной (примерно на 1-2 градуса в неделю);
- поливать воду на лицо, чтобы ребёнок не боялся испарений и брызг в бассейне;
- в первое посещение освоиться и осмотреться;
- найти удобное положение сопровождающему родителю и на первом занятии помогать инструктору и ребёнку быстрее освоиться в воде, а в первую очередь следить за своим комфортом - от этого в конечном итоге зависит комфорт ребёнка.

Спортивно-массовый отдел.

Услуги бассейна

Грудничковое плавание

Обучение детей грудного возраста плаванию позволяет им развиваться более гармонично. Прежде всего, речь идет о физическом развитии. Плавание способствует улучшению дыхательных характеристик легких, укреплению сердечно - сосудистой системы, развивает костно-мышечный аппарат.

Инструктор -
Демина
Наталья.



Обучение плаванию детей от 4 лет и старше

Отличный вариант двигательной активности, который поможет укрепить здоровье и держать тело в тонусе. Занятия в бассейне доступны круглый год.

Инструкторы: Кашин Михаил, Морозов Максим, Савина Светлана, Малашина Татьяна.

Аквааэробика

Занятия полезны для организма в целом. Аквааэробика улучшает общее самочувствие и помогает при разного рода недомоганиях: избавляет от болей в спине, мышцах и суставах, развивает выносливость, укрепляет сердечно - сосудистую систему, корректирует осанку, нормализует сон.

Инструктор - Бельская Ангелина.



Самостоятельное плавание

Для чего нужно плавать в бассейне? Конечно же, для здоровья. Плавание удивительная вещь: если посещать бассейн утром, то сил хватит на весь остаток дня. Если вечером, то всё тело окутывает приятная лёгкая усталость и расслабление.

Помимо этого плавание в бассейне даёт множество плюсов:

- ◆ стабилизация работы сердечной мышцы и кровеносной системы;
- ◆ улучшение функционирования органов дыхания;
- ◆ разработка суставов, связок и сухожилий;
- ◆ поддержание мышечного тонуса;
- ◆ активизация метаболизма;
- ◆ похудение, поддержание оптимального веса;
- ◆ укрепление иммунитета;
- ◆ стабилизация работы центральной и периферической нервной систем;
- ◆ поддержание нормального психоэмоционального состояния;
- ◆ ускорение восстановления;
- ◆ более быстрое достижение поставленной спортивной цели;
- ◆ улучшение функционирования головного мозга.

Главное помнить, что залогом хороших результатов является регулярность. Обязательно приходите в «Олимп» почаще, чтобы укрепить здоровье или даже просто отдохнуть.

Услуги фитнес зала

Бальные спортивные танцы

В европейскую программу входят: медленный вальс, квикстеп (быстрый фокстрот), венский вальс, танго, медленный фокстрот.

В латиноамериканскую: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.

Тренер - Кондратьева Наталья.



Уличные танцы

Способствуют формированию осанки, укреплению всех мышц, улучшению подвижности суставов. Это все положительно сказывается на физическом состоянии ребенка.

Инструктор - Попова Елена.



Стретчинг

Регулярные тренировки на гибкость заметно усиливают кровоток в мышцах, а это способствует их развитию и ускоренному восстановлению после силовых нагрузок, значительно улучшает эластичность мышц, сухожилий и связок.

Инструктор - Коковина Ирина.



Стрип-пластика

Преимуществами стриппластики перед другими видами спорта является её энергичность, красота и разнообразие движений. Вместо каких-то однообразных и скучных движений в течение часа вы сможете выучить несколько красивых

движений, которые с таким же успехом помогут убрать лишний вес и сделать тело гибким и грациозным.

Инструкторы: Потапова Оксана, Максимова Екатерина.



Услуги тренажерного зала

Кинезиотерапия

Занятие помогает улучшить кровообращение, развивает подвижность и гибкость позвоночника и суставов, помогает избавиться от воспалений или отеков, снять болевой синдром при ходьбе, нормализовать двигательные функции и адаптировать организм к нагрузкам.

Инструктор - Киренкин Сергей.



Самостоятельные и индивидуальные занятия на тренажерах

