



- Силовые тренажеры
- Кардио - зона
- Soft - fitness
- Групповые занятия
- ежедневно с 9.00 до 21.00
- тел. +7 981 111 3092

# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

## Суббота:

### 12:00 Гармоничная осанка

Утренний гимнастический комплекс для родителей и детей.  
Без возрастных ограничений.

### 13:15 Скандинавская ходьба

В сочетании с гимнастикой на свежем воздухе.  
Сбор у фитнес-клуба "Атлант".

### 15:00 Красивые ягодицы и пресс

Тренировка для тех, кто хочет подтянуть свое тело к сезону.  
Ограничение по возрасту 16+.

### 16:30 РИТМ МЯЧА

Подвижные игры с мячом на свежем воздухе для детей от 4 до 14 лет.  
Сбор у детского клуба "Ника".

### 19:00 Вечерний релакс (растяжка, МФР, дыхательная гимнастика)

Тренировка, направленная на растяжку мышц  
и расслабление тела после активного дня.  
Ограничение по возрасту 16+.

## Воскресенье:

### 11:00 Здоровая спина

Комплекс упражнений, направленный на проработку мышц спины  
для поддержания правильной осанки.  
Ограничение по возрасту 16+.

### 12:30 РИТМ МЯЧА

Подвижные игры с мячом на свежем воздухе для детей от 4 до 14 лет.  
Сбор у детского клуба "Ника".

### 14:00 ОФП для детей

Простые упражнения в игровой форме для детей от 4 до 14 лет.  
Занятие пройдет в детском клубе "Ника".