

Счастливый Возраст



Наша цель:

- Повышение жизненной активности и уверенности в своих силах.



- Получение физического и духовного удовлетворения от занятий и общения в группе



- Создание комфортных условий во время занятий оздоровительной гимнастикой.







В процессе занятий: аэробная разминка и освоение методик:

- Антигриппозный точечный массаж (по Уманской А.А.);
- Самомассаж для улучшения кровообращения и общего самочувствия;
- Профилактика миопии и улучшение зрения без очков (по Э.С. Аветисову, М.К. Норбекову)
- Профилактика варикозного расширения вен (по А Микулину);
- Системы дыхания по психокоррекции (йога-пранаяма) и боди-флекс;
- Биоэнергетическая коррекция организма: спец. упражнения, комплекс Гермеса и Сурья Намаскар;
- Система профилактики остеохондроза.

Ваш тренер:
***Степаненкова Ольга
Ивановна***

Кандидат педагогических наук,
Доцент, Судья Чемпионатов
России, Кубков мира,
Паралимпийских игр 2014 года.
Стаж работы – 44 года.

