

Цигун

Галина Аркадьевна Новикова

8-11 классы

Цигун— гимнастика, которая помогает восстановить силы, укрепить иммунитет, снять стресс и напряжение, зарядиться бодростью на весь день.

Мы занимаемся по сбалансированным, тщательно подобранным и адаптированным к жизни современного человека программам известного мастера цигуна Ли Холдена.



Гимнастика подходит абсолютно всем: как атлетичным, так и неспортивным людям. Лень и апатия исчезают, сколиоз и плоскостопие уменьшаются, энергия и творчество пробуждается. Для десятиклассников и одиннадцатиклассников помимо огромного удовольствия этот спецкурс дает возможность получить спортивный зачет!

Приглашаются ученики 8 – 11 классов.

**Пробное занятие – 9 сентября, вт, 15.00, Малый тренажерный зал
(Спорткомплекс, 1 этаж)**