

Цигун, гимнастика для позвоночника

Галина Аркадьевна Новикова

8-11 класс

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! В этом полугодии комплекс дополнен высокоэффективными упражнениями от Брюса Франциса.

Пробное занятие – 20 января, 14:50, большой спортивный зал.