



Тел. 095 066 74 03

с 13 марта

# Расписание фитнес занятий

<b>Пн</b>	<b>Вт</b>	<b>Ср</b>	<b>Чт</b>	<b>Пт</b>	<b>Сб</b>
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

10.00 - 10.55		10.00 - 10.55		10.00 - 10.55	
Даосская йога по меридианам Серов Сергей (по записи)		Даосская йога по меридианам Серов Сергей (по записи)		Даосская йога по меридианам Серов Сергей (по записи)	
					15.00 - 15.45
					Кардио + Силовая Семенова Елена (по записи)

## Время для персональных тренировок

	17.00 - 17.45		17.00 - 17.45		
	Кардио + Силовая Семенова Елена (по записи)		Кардио + Силовая Семенова Елена (по записи)		
18.00 - 18.55		18.00 - 18.55			
Даосская йога по меридианам Серов Сергей (по записи)		Даосская йога по меридианам Серов Сергей (по записи)			

Абонемент на фитнес приобретается на занятие  
ФК Доминант оставляет за собой право замены инструктора или расписания

## Описание занятий по фитнесу

**Даосская йога по меридианам** - направление Йоги, в котором даосский комплекс асан приводит к оздоровлению и омоложению организма. На физиологическом уровне асаны помогают снять напряжение в мышцах, развить эластичность связок и улучшить подвижность суставов, освобождая и усиливая естественный ток крови и лимфы в теле, благодаря чему каждая часть нашего тела получает достаточно питательных веществ вовремя и, так же, вовремя избавляется от продуктов распада. На энергетическом уровне - прочищаем энергетические каналы - меридианы. Суть комплекса – расслабление тела и ума. Подходит для всех уровней подготовленности