

КАРЛИН ГРУПП

АЗДОБРОМИР

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛУБ



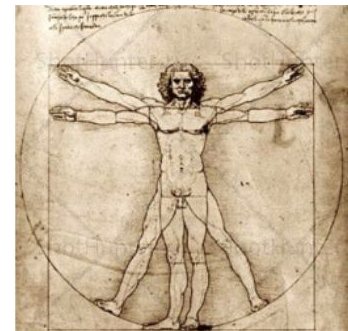
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

АЗДОБРОМИР КАРЛИН ГРУПП

Объединение единомышленников для создания условий и формирования потребностей к здоровому и активному образу жизни, нравственному и эстетическому общению в кругу друзей.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ КЛУБА

АЗДОБРОМИР КАРЛИН ГРУПП



- ЦЕЛЬ
- ЗАДАЧИ
- ПРОГРАММА



ЗАДАЧИ

АЗДОБРОМИР КАРЛИН ГРУПП

1 Самонастраивающие - умеренность (доступность и простота упражнений), уравновешенность (правильный расчет и распределение нагрузок), регулярность (соблюдение режима занятий, сна, питания и т.п.).

2 Оздоровительно - профилактические - способствовать развитию основных двигательных качеств, психических процессов (памяти, мышления, внимания), индивидуальных способностей (волевого настроя).





ПРОГРАММА

АЗДОБРОМИР КАРЛИН ГРУПП

- **Психологические тренинги (различные формы медитации).**
- **Физические тренинги (комплексы упражнений на равновесие, координацию и амплитуду движений, комплексы на растяжку, комплексы ОФП).**
- **Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (совместные игры в волейбол, проведение различных эстафет, туризм и т.д.).**
- **Проведение культурных мероприятий (чаепитие, совместное посещение театров и кинотеатров, совместные экскурсии, мероприятия на природе шашлыки и вегетарианские ланчи и т.п.)**
- **Проведение интеллектуальных мероприятий (проведение викторин и КВНов).**
- **P.S. Все мероприятия проводятся на добровольной основе на выбор и по желанию участников клуба.**



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

АЗДОБРОМИР КАРЛИН ГРУПП

Дыхательная гимнастика - повышение и очищение биоэнергетики

Пассивные тренинги - психология и философия движения и покоя

- психология и философия изменения состояний сознания,

- релаксации и покоя

- саморазвитие и мой Путь

Медитация Дзен - гимнастика для повышения порога психологической утомляемости (улучшение психо-эмоционального состояния до стрессоустойчивости)

Гимнастика для повышение гибкости - использование биомеханики в движениях

Гимнастика для повышения координации и амплитуды движений (улучшение двигательных свойств, суставов, физического тонуса)

Гимнастика для повышения порога физической усталости - физическая подготовка

(повышение волевых качеств)

Гимнастика для повышения уровня вестибулярного аппарата

Гимнастика для корректировки осанки

Гимнастика с бегом, ходьбой, прыжками

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛУБ

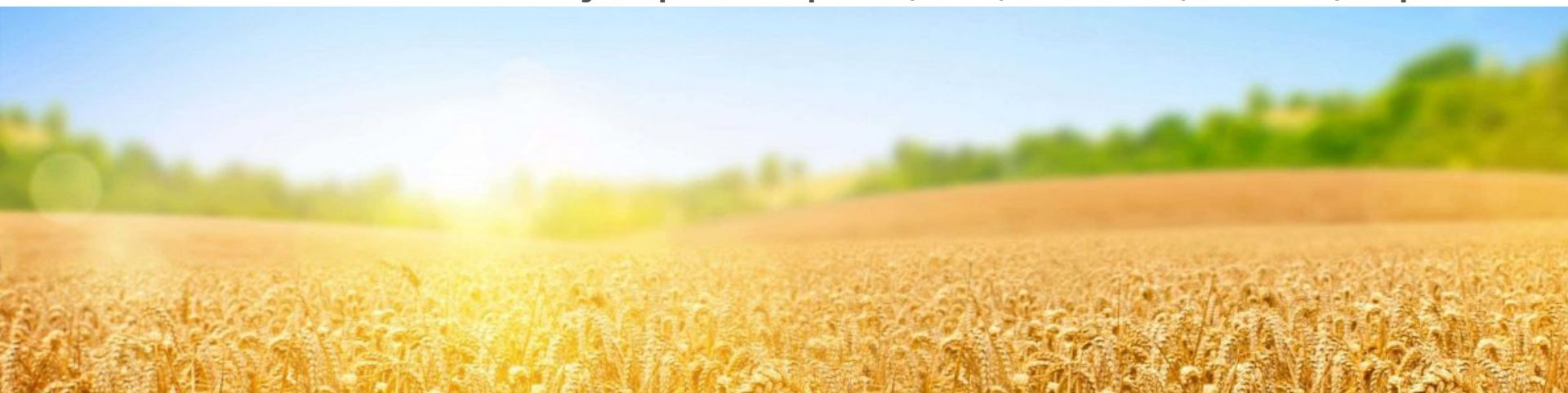
АЗДОБРОМИР КАРЛИН ГРУПП

приглашает всех желающих вступить в клуб - дружеское общение, оздоровительная физкультура, единоборства (будзюцу), медитация (дзен), туризм, поэзия, общая физическая подготовка (ОФП), дыхательная гимнастика и многое другое.

г.Пермь, тел.+7 908 271 66 00, запись с 10-00 до 20-00

karlin-group.ru

ул.Красноборская, 144, линия 10, дом 11., Пермь





Karlin Andrey

Project Director

Head Instructor



**ИНЖЕНЕРИЯ И АРХИТЕКТУРА,
ИНЖИНИРИНГ ЗДОРОВЬЯ,
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ**

**ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
НАСТАВНИК, ТРЕНЕР,
КОНСУЛЬТАНТ**