

**КАРЛИН ГРУПП**

# **АЗДОБРОМИР**

**СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛУБ**



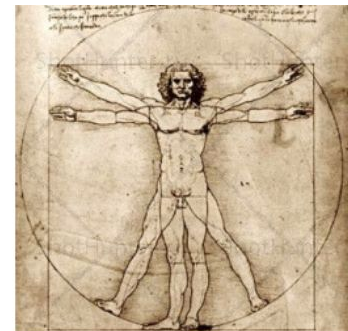
# ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

*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](http://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**