

## **Начинаются занятия по программе «STRETCHING (растяжка)»**

**Уважаемые родители!**

МОУ ДЮЦ Волгограда объявляет набор в кружок «STRETCHING (растяжка)» для подростков от 16 лет и старше.

STRETCHING (растяжка) направлена на развитие гибкости, подвижности суставов. Растяжка ускоряет обменные процессы организма, кровоток и лимфоток. Развивает гибкость тела. Помогает отдохнуть, снять нервное напряжение, оказывает положительное влияние на общее самочувствие повышает работоспособность и жизненную активность! Растяжка необходима людям ведущим малоподвижный образ жизни, так же будет полезна тем кто активно тренируется, рекомендована людям имеющим противопоказания силовым и кардио тренировкам!

Занятия сочетают в себе динамичную и статичную нагрузку.

Тренировка проходит в три этапа:

1. Разминка – разогрев.
2. Динамичная растяжка.
3. Статичная растяжка.

Занятия будут проходить с 01 февраля во вторник и четверг с 20.00 до 21.00 по адресу ул. Краснознаменская, 11.

Количество мест ограничено.

Программа рассчитана на 5 месяцев, цена курса на 1 месяц 2400 рублей (8 часов).

Информацию по заключению договора можно получить по телефону 78-15-25.