Для членов профсоюза предлагаются **занятия по фитнес-йоге.** Сочетание двух направлений (фитнеса и йоги) делает курс более доступным для людей всех возрастов и уровней подготовки.

Упражнения будут даваться, начиная с простых, постепенно подготавливая человека к более сложным. Большое внимание будет уделяться технике дыхания, а медитация позволит расслабиться.

Результатом занятий станет укрепление, как физического здоровья, так и совершенствование в духовном плане.

Благодаря фитнес-йоге восстанавливается подвижность суставов, улучшается осанка, восстанавливается эластичность и сократимость мышц, снижается вес.

Занятия будут проходить в зале по адресу ул. Щорса, 94б (метро Чкаловская) по воскресеньям с 12:00 до 13:30, стоимость 100 руб. Тренер: Осипов Михаил

Заявки направлять в РК Профсоюза через Председателя ППО.