

Сейчас в России отмечается высокий уровень заинтересованности поддержанием здорового образа жизни среди молодёжи и развития студенческого спорта — сегодня это не только полезно, но и модно. Предлагаем вам подробнее ознакомиться с секциями Школы спорта АГУ.



ШУЛЬГИН

Владислав Витальевич,
директор Школы спорта, физи-
ческого развития
и здорового образа жизни

СПОРТ ОТ АГУ - КУДА ПОЙТИ?



ПИЛАТЕС

тренер

Сконников Вячеслав Сергеевич

Пилатес – система физических упражнений, которая способствует укреплению мышц пресса и спины, улучшению осанки, координации, увеличению гибкости тела, подвижности суставов. Упражнения развивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые практически не прорабатываются во время занятий силовой или классической аэробикой.

ГДЕ И КОГДА?

АГУ (ул. Шаумяна, 1): понедельник,
пятница, 18:00–19:00

ФИТНЕС

тренер

Майорова

Елена Борисовна

Фитнес в широком смысле – мероприятия, направленные на улучшение качества жизни. В общепринятом смысле фитнес – это общая физическая подготовка, включающая развитие функциональных систем организма и физических качеств – гибкости, выносливости, силы, быстроты, координации, гармоничного соотношения мышечной и жировой тканей.



ГДЕ И КОГДА?

АГУ (ул. Татищева, 20а):
понедельник, среда, пятница,
18:00–19:00, 19:00–20:00

ГДЕ И КОГДА?

АГУ (ул. Татищева, 20а):
понедельник, четверг,
17:00–18:00

В следующем номере познакомим Вас с работой секций по футболу, регби и гимнастике.