



# САГУ – К ЗДОРОВЬЮ И СИЛЕ

*Астраханский госуниверситет предлагает широкий спектр спортивных занятий. Притом – не только для студентов, но и для всех жителей и гостей региона. При Школе спорта, физического развития и здорового образа жизни опытные тренеры ведут следующие секции:*

## Фитнес

Поможет стать выносливее и сильнее, разовьёт гибкость и снизит вероятность получения травм. Ещё это замечательная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

## Гимнастика

Полный комплекс упражнений способствует общему улучшению самочувствия. В отличие от фитнеса, где используются силовые тренировки, занятия проходят в более спокойном ритме.

## Аквааэробика

Действенный способ избавления от избыточной массы тела. Также укрепляет сердце, сосуды и мышечный корсет, повышает иммунитет.

## Пилатес

Способствует стабилизации осанки, выработке правильного положения тела, восстанавливает внутренний баланс и равновесие, что благотворно влияет на общее самочувствие.

## Волейбол

Одна из популярнейших игр современности. Она азартна, эмоциональна, зрелищна, имеет много вариаций: пляжный волейбол, парковый волейбол, пионербол, мини-волейбол и другие.

## Регби

Универсальный спорт, который одинаково подойдёт юношам и девушкам. Во время тренировок можно развить ловкость, выносливость, сделать тело сильнее и атлетичнее.



## Плавание (детская группа)

Помогает формированию у ребенка мышечного корсета, развивает дыхательную систему, помогает организму активировать естественные механизмы синтеза гормонов.

## Футбол (детская группа)

Каждый игрок независимо от степени его мастерства сможет заниматься с профессиональными тренерами. Гарантировано полное раскрытие потенциала юных спортсменов.

