***Северодвинское отделение***

***региональной общественной организации***

***«Совет женщин Архангельской области»***

***Семейный физкультурно-оздоровительный клуб***

***«Wellness club»***

***Северодвинская городская клиническая больница №2***

**День здоровья**

**05 апреля 2025 года**

*«Wellness club» (пр. Морской, д.15. Правое крыльцо, 2 этаж)*

|  |
| --- |
| **Программа**  |
| **Измерения, диагностика:** |
| **13.00-15.30****Зал для персональных занятий и мини-групп** | - измерение АД - расчет индекса массы тела - сатурация - спирометрия - определение возраста легких - измерения уровня глюкозы в капиллярной крови - измерение внутриглазного давления бесконтактным методом *Есть возможность получить первичную консультацию по своим результатам. При выявлении отклонений будут даны рекомендации по дообследованию*. | Модератор: **Солодова Полина Вадимовна -** фельдшер отделения медицинской профилактики |
| **Лекции:** |
| **13.00-13.30****Зал йоги и пилатеса** | - «Физическая активность в разном возрасте и её влияние на сохранение здоровья»- «Как снизить давление без таблеток: приёмы дыхательной гимнастики»  | Модератор: **Митенева Нина Семеновна -** инструктор школы «Здорового образа жизни» Северодвинской городской клинической больницы №2 |
| **13.45-14.15****Зал йоги и пилатеса** | «Курение, как фактор риска развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Почему вредно?» |
| **14.30-15.00****Зал йоги и пилатеса** | «Основы здорового питания и коррекции веса» | Модератор: **Прокшина Надежда Ивановна** - инструктор Школы «Диабет» |
| **Тренировки:** |
| **13.00-13.25****Зал силовых групповых программ** | Зумба, танцевальное фитнес-направление. Энергичные весёлые зажигательные танцы, которые вы с лёгкостью сможете освоить. Зумба поможет Вам получать удовольствие от тренировки и оставаться в отличной физической форме. *Рекомендуется всем от 18 лет и старше.*  | Тренер: **Евгения Попова** |
| **13.30-14.00****Зал силовых групповых программ** | Красивая осанка, комплекс упражнений разных фитнес направлений. Прекрасное сочетание легкой аэробной программы и программы «Здоровый позвоночник». Тренировка включает аэробно - силовые упражнения, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, мышц рук, ног и упражнения на растягивание | Тренер: **Жанна Золотая** |
| **14.00-14.30****Зал силовых групповых программ** | Бачата,  танцевальный класс. Исполняется в умеренном ритме, законченный такт составляют три шага. Четвертый подразумевает движение бедром и шаг вперед. Яркий, динамичный, чувственный – все эти эпитеты смело можно отнести к танцу бачата. Танец парный, возможно сольное исполнение. Поэтому если партнёра нет, то посещать занятия можно без партнёра | Хореограф: **Анастасия Колмакова** |
| **14.00-15.00****Тренажёрный зал** | *Для мужчин*. Открытое занятие-инструктаж в тренажёрном зале. С чего начать тренировки и как построить программу самостоятельных тренировок. | **Усов Иван Васильевич** - руководитель клуба Wellness club, персональный тренер тренажёрного зала, специалист по функциональной-фитнес диагностике |
| **14.30-15.00****Зал силовых групповых программ** | *Для девушек 18-35 лет*. Функциональный силовой тренинг. Комплексная интенсивная тренировка. Для красивой фигуры и функционального тела. Вовлекает в работу все мышцы, многие движения на занятии имитируют ваши повседневные движения. Таким образом, Ваши мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом. Благодаря этому, пропадает излишнее напряжение в суставах и позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм в обычной жизни | Тренер: **Эльвира Герасимова** |
| **14.30-15.00****Танцеваль-****ный зал** | *Пилатес для детей от 12 лет.* Тренировка направлена на укрепление тела, формирование правильной осанки, развитие гибкости, улучшение плавности и точности движений. Развивает контроль над телом, улучшает работу внутренних органов, усиливает обменные процессы в организме, помогает в расслаблении и снятии напряжения | Тренер: **Наталья Мач** |
| **15.00-15.30****Зал силовых групповых программ** | Студия оздоровительных танцев «Хорошее самочувствие». Совместный проект Wellness Cub, ИА «Беломорканал» и СГКБ №2. Танцы разных стилей и стран. Простые движения, которые смогут освоить все. Танцевальные стили разных стран и народов. *Возраст занимающихся – от 50 до 85 лет. Форма одежды: платье (топ, юбка), туфли на маленьком каблучке* | Тренер: **Елена Смирнова** |
| **15.00-16.00****Тренажёрный зал** | *Для девушек 18-35 лет*. Открытое занятие-инструктаж в тренажёрном зале. С чего начать тренировки и как построить программу самостоятельных тренировок. В каком случае стоит воспользоваться услугой персонального тренера. | Тренер: **Надежда Ангел** |