

«Фитнес-микс» – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением современного инвентаря и оборудования. Занятия по программе «Фитнес-микс» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Программа «Фитнес-микс» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степы, фитболы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.