Published on *Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд области* (https://www.xn---35-rdd4bdgjddod3c.xn--p1ai)

В Череповце прошёл II Фестиваля фитнеса



6 декабря в Череповце прошёл II Фестиваля фитнеса, в котором приняли участие порядка 300 горожан. Спортивный праздник проходил на двух спортивных объектах муниципального автономного учреждения «Физкультура и спорт».

Открыла программу Фестиваля аквааэробика в Доме физкультуры. Основная программа началась с зажигательной Зумба-вечеринки в большом зале спорткомплекса «Юбилейный». Это танцевальная фитнес-программа с простыми для выполнения движениями.



Для любителей интенсивных тренировок было представлено достаточно новое направление – Бодипамп. Его главное отличие от традиционных силовых занятий — это высокий темп и большое количество повторов упражнений, которые выполняются с использованием штанги. Затем серию силовых упражнений продолжила функциональная тренировка, где участники посетили четыре станции с разными видами нагрузок. Завершилась программа занятием по йоге.
Поклонникам грациозных видов двигательной активности был предложен мастер-класс по акробатическому танцу на пилоне Pole Dance, который провели инструкторы школы танца на пилоне PoleD.

Для удобства участников работали раздевалки с душевыми, а также буфет с напитками и выпечкой. В течение всего фестиваля проходил розыгрыши призов, в основном это сертификаты и абонементы на посещение различных спортивных учреждений и организаций, а также иван-чай и другие полезные для здоровья подарки.

