

Услуга «Фитнес» предназначена для возрастной категории 18 и старше. Курс предполагает занятия как с использованием спортивных тренажеров, так и без них. Задача курса – популяризация здорового образа жизни, гармонизация внутреннего состояния человека, овладение базовыми навыками самостоятельной организации своей спортивно-оздоровительной деятельности, совершенствование своего владения телом, танцевальных навыков и психоэмоционального состояния. К воспитательным задачам данной программы относятся:

привить интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями как неотъемлемой, необходимой частью здорового образа жизни детей, сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений, воспитать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению, развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма, формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, развития памяти на движение, внимания.