**ЧТО ТАКОЕ АЭРОБИКА?**

**АЭРОБИКА – ЭТО РАЗНОВИДНОСТЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С НАБОРОМ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПОД РИТМИЧЕСКУЮ МУЗЫКУ В УМЕРЕННОМ ТЕМПЕ ПОТОЧНЫМ СПОСОБОМ.**

****

 **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ:**

**- способствование гармоничному физическому развитию**

**- повышение умственной активности**

**- снятие физического и умственного напряжения**

**- поддержание мышечного тонуса**

**- заряд положительными эмоциями и энергией**

**- совершенствование координации движений, пластичности, чувства ритма**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ:**

**- благотворное влияние на физиологический рост и развитие органов и систем организма**

**- коррекция и формирование правильной осанки**

**- нормализация веса**

**- улучшение кровообращения, обмена веществ, повышение защитных сил организма**

 **А ТАКЖЕ:**

**ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ДВИЖЕНИЯ, УТОЛИТЬ МЫШЕЧНЫЙ ГОЛОД, ОЩУТИТЬ ЛЕГКОСТЬ И ПОДТЯНУТОСТЬ СВОЕГО ТЕЛА, ВОСПИТАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ХОРОШИЙ ВКУС.**

**ЧТОБЫ ВОЙТИ В СОСТАВ КОМАНДЫ,**

**НЕОБХОДИМО:**

1. Записаться по телефону +37529 2567102.
2. Прийти на организационное собрание в указанное время и место.