

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!!!!
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ УЖЕ МНОГО ЛЕТ АКТИВНО
СОТРУДНИЧАЕТ С КРАСНОДАРСКОЙ КРАЕВОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ
ОБЩЕРОССИЙСКОГО ПРОФСОЮЗА ОБРАЗОВАНИЯ.

☺ФСК Юлия Кондратьева

https://www.instagram.com/invites/contact/?i=e5cl0tphm6tq&utm_content=1cwog5q

@kondratevaiulia

🔊 ПРОВОДИТ

🔊 **МОТИВИРУЮЩИЙ ОНЛАЙН МАРАФОН «10 ШАГОВ НА ПУТИ К ЗОЖ»!**

⏏ С 12.02.22 по 22.02.22

@fsk.komplex

👉 **ЦЕЛЬ МАРАФОНА:**

- 🔥 ПОСТАНОВКА проблемы;
- 🔥 ПРОГОВОРИТЬ ШАГИ к ЗОЖ;
- 🔥 ПОПРОБОВАТЬ сделать эти ШАГИ.

👉 **СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Определение 10 ШАГОВ к ЗОЖ (каждый день 1 шаг);
2. ОНЛАЙН ЗАНЯТИЯ 11 дней, прямые эфиры в 10:00 и 19:00.
Запись сохраняется 24 часа;
- ✓ 10:00 АКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ 20 минут, которые дадут энергии на весь день.
- ✓ 19:00 КОМПЛЕКС НА РАССЛАБЛЕНИЕ 20 минут, который поможет завершить день.
3. Рекомендации по нагрузке с учётом возраста, физ.подготовки, противопоказаний;
4. Показательное занятие по теме «ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА», 20 минут;
5. Показательное занятие по теме «ПРОФИЛАКТИКА ДИСФУНКЦИИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА», 20 минут;
6. Ведение ДНЕВНИКА ПИТАНИЯ 📅;
7. Расчёт индивидуального ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА;
8. Перечень продуктов и рецепты из них;
9. Ежедневный контроль.

👉 **ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА МАРАФОНА:**

👉 ПОКАЗАТЬ СЕБЕ, ЧТО ОНЛАЙН ЗАНЯТИЯ ДОСТУПНЫ И ЭФФЕКТИВНЫ! 🙌👏

😊 Соблюдая, хотя бы частично, пункты содержания марафона, Вы получите результат! 100

👉 **МАРАФОН** - отличная возможность начать путь к ЗОЖ.

👉 **ДЛЯ ЧЛЕНОВ ПРОФСОЮЗА, ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ, ДРУЗЕЙ, ЗНАКОМЫХ ВЗНОС ЗА МАРАФОН**

👉 **ВСЕ 11 ДНЕЙ – 100 рублей**

Регистрация и вопросы: сообщение ✓ WhatsApp

👉 89183590288