2024 → новый курс → на все тело

# ЛЁГКОЕ ДВИЖЕНИЕ

## НЕДЕЛЯ № 1

| | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Диафрагмальное дыхание | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Неврология и осанка | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Стопы | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Таз и гибкость ТБС | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## НЕДЕЛЯ № 2

| | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Опора в руки | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Позвоночник в 3Д | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Ягодицы в 3Д | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Свободная поясница и сильный кор | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## НЕДЕЛЯ № 3

| | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сила и гибкость ТБС | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Антисутулость | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Упругое тело | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| МФР для расслабления | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## НЕДЕЛЯ № 4

| | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сильные руки и мышцы кора | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Мобилизация всего тела | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Сильные ягодицы | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Волны для позвоночника | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## НЕДЕЛЯ № 5

| | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Баланс и упругие ноги | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Сильный кор | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Мобилизация у стены | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Осознаем тазовое дно | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## НЕДЕЛЯ № 6

| | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Функциональные стопы | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Эластичность и сила задней поверхности бедра | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Сильные плечи и Тазовое дно | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Сильная спина | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## НЕДЕЛЯ № 7

| | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сильное тело | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Стабилизация коленных суставов | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Дыхание и мобильность грудной клетки | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Сила ягодиц и гибкость ТБС на коврике | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## НЕДЕЛЯ № 8

| | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Пилатес для осанки | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Баланс и сила мышц кора | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Мобильность на все тело | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Силовая по мотивам клуба | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |