

Программа «Боди-балет» направлена на гармоничное развитие личности и на укрепление здоровья и красоту тела. Программа направлена на коррекцию фигуры и мышц, формирование правильной осанки, развитие пластики и координации движений, улучшение гибкости позвоночника и подвижности суставов. Основу данной программы составляет метод ПЛМ, позволяющий раскрыть пластическую индивидуальность, добиться идеального силуэта и красоты линий тела, повысить самооценку.

Программа рассчитана на взрослых от 18 до 60 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности. Наличие начальных навыков физической и практической подготовки не являются обязательными.

Программа рассчитана на 1 год – 36 часов.

По завершению программы учащимися будут приобретены: знания основ техники упражнений body-ballet, правильная осанка, грация, пластика движений, подвижность суставов, эластичность мышц, гибкость, двигательные качества, сенсомоторная координация.