

# Путь воина

## Занятия по китайской гимнастике тай-чи в фитнес-клубах Republika

Китайские практики переживают новый виток популярности и чаще стали появляться в фитнес-клубах. Обычная гимнастика всем порядком надоела, и народ снова потянуло на экзотику — тай-чи и цигун. Опытных тренеров по этим редким видам гимнастики в Москве немного, но фитнес-клубам Republika повезло, у них занятия ведет Наталья Куомчан, у которой за спиной 15 лет практики и обучения.

### Что это такое

По сути тай-чи — это то же самое, что и ушу, только в замедленном темпе. Практике несколько тысячелетий, и в Древнем Китае с помощью тай-чи восстанавливались воины после сражений. Занятия напоминают медитацию в медленном танце. А по сути — это набор движений, выполняя которые вы прорабатываете суставы,

улучшаете координацию, гибкость и разгружаете нервную систему. Никаких силовых и кардиотренировок здесь нет, нагрузки очень мягкие. Ну и самое главное — гимнастика тай-чи очень зрелищна, чувствуете себя почти как герой из боевиков с Джеки Чаном.

### На уроке

В клубы Republika на тай-чи ходит разношерстная публика: тут и студенты, и женщины бальзаковского возраста, молодые люди и солидные дяди из офисов. Стереотип, что это чисто женский вид спорта, остался далеко в прошлом. «Ногу опускаем плавно, как будто бабочка садится на цветок, руки двигаются как крылья... А теперь берем воображаемый шар правой и левой руками и отодвигаем его от себя», — учит Наталья. На уроке также придется почувствовать себя диким



**ФИТНЕС**

ястребом, лебедем и бескорыстным рыболовом, который ловит руками рыбу, а потом задирает голову к солнцу и рыбу бросает куда-то в небо. Тай-чи отлично развивает воображение и фантазию, главное — не смеяться и сосредоточиться. Занятия длятся 1,5 часа, вход по клубным картам (годовые — от 35 900 до 70 000 р.). Адреса и расписание на [republika.ru](http://republika.ru)



# Ходоки за солнцем

В Школе скандинавской ходьбы появились новые программы

В Школе скандинавской ходьбы Насти Полетаевой запустили две новые программы: «Ходьба для похудения» и «Готовимся к лету». Обе длятся около 1,5 часа, проходят на свежем воздухе по субботам в парках «Воробьевы горы» и «Сокольники». Худеть предлагают в довольно бодром темпе. По сути это кардиотренировка в чистом виде. Новичкам тренер доходчиво объясняет, как выровнять дыхание и достигнуть пульсовой зоны, в которой лучше всего сжигаются ваши жиры.

«Готовимся к лету» — программа посложнее, направлена на проработку разных групп мышц. Особое внимание уделяется проблемным зонам: внутренней поверхности бедер и ягодицам. Стоимость занятия — 400 р. Индивидуальные тренировки — 2000 р. Предварительная запись обязательна, так как для участников занятия тренер приносит палки, и внезапным гостям их может просто не хватить. 8 (495) 644 9058, [www.schoolnw.ru](http://www.schoolnw.ru)



**"7 КРАСОК" 10 лет!**  
**ТАЙСКИЙ И БАЛИЙСКИЙ МАССАЖ**  
**77 ПОЛЕЗНЫХ SPA-ПРОГРАММ**

Слим-массаж на травяном креме Gold Shape, установившем **МИРОВОЙ РЕКОРД В КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ** - минус 7 см за сеанс.

**Время худеть по-тайски!**

Москва: Н. Арбат, Тверская, Полянка, Знаменка, Остоженка, Пушкинская пл., Минская, Рублевка, Крылатское, проспект Мира, Ленинградский пр-т, аэропорт Домодедово, Королев, Юбилейный, Мытищи, Химки.  
 Санкт-Петербург: Невский пр-т, о. Крестовский, пл. А. Невского, пл. Победы, Петроградская.

(495) 925-51-77 **7КРАСОК.рф**

**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**