

# Wellness

ФИТНЕС, КРАСОТА, АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Более подробную информацию и новости читайте на сайте [vashdosug.ru](http://vashdosug.ru)



Рубрику ведет  
Ирина Зиганина.  
Информацию и отзывы  
ждем по адресу  
[irz@rdw.ru](mailto:irz@rdw.ru)



## Не пропустить в сентябре

### Мастер-класс с индийским мастером

йога		
22 сентября	ВС	12.00–17.00
ул. Арбат, 12	(916) 030-43-39	
<a href="http://www.yogaprof.ru">www.yogaprof.ru</a>		

Курс для любителей и профессионалов, предлагающий изучение хатха-йоги из рук хранителя традиции – мастера йоги Аумпракаш Гаура. Можно будет узнать принципы биомеханики асан и пранаямы, освоить принципы работы с позвоночником и суставами. Все подробности и регистрация – на сайте.

### Ё-game сити-квест

22 сентября	ВС	11.00, 12.00
Нескучный сад, Центральная беседа <a href="http://your-game.ru">your-game.ru</a>		

Городское спортивное ориентирование. На старте команда получает пакет заданий, описывающих несколько контрольных пунктов. На каждом из найденных КП команды получают новые ключи к новым загадкам. Цель игры – первыми прийти на финиш. Все подробности – на сайте организаторов.

### Любительские заплывы в «Олимпийском»

плавание		
22 сентября	ВС	10.00
бассейн СК «Олимпийский»		
Олимпийский пр-т, 16		
(495) 688-20-66		
<a href="http://www.olimpik.ru/pool">www.olimpik.ru/pool</a>		

Приглашаются все желающие вне зависимости от возраста и опыта – и взрослые, и дети. Все, что требуется, – проплыть 50 м любым стилем (баттерфляем, кролем, на спине, «по-собачьи»). Единственное условие – полное преодоление дистанции. От участников требуются абонемент (постоянный или разовый) и медицинская справка.

### Конференция «Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом»

скандинавская ходьба с палками		
28, 29 сентября		
«Школа скандинавской ходьбы»		
ул. Вилиса Лациса, 6, корп. 1		
(495) 644-90-58 <a href="http://www.schoolnwr.ru">www.schoolnwr.ru</a>		

Помимо обсуждений и докладов, во время конференции будет проведено несколько мастер-классов, которые заинтересуют не только профессионалов, но и любителей этого модного вида фитнеса. Кроме того, участники смогут приобрести товары интернет-магазина «Школы скандинавской ходьбы» со скидкой. Стоимость участия – от 600 до 6000 р.

N-ERGO		R
Можайское ш., 2	м. «Кунцевская»	(495) 925-25-05
ул. Красная Сосна, 2А	м. «ВДНХ»	(495) 640-16-40

Сеть фитнес-клубов N-ERGO объявляет о продлении своей акции: до 30 сентября все желающие смогут воспользоваться бесплатной гостевой неделей. За это время можно досконально изучить обширное клубное «меню»: сходить на групповые занятия, в тренажерный зал, а в клубе на «Кунцевской» – и в отличный бассейн. Какие тренировки стоит посетить в первую очередь? Если вы гиперактивны, рекомендуем модную zumba, кубинские и восточные танцы, стрип-пластику. Если вас интригует все новое, попробуйте занятие Cycle Ryder на современных велотренажерах, имитирующих шоссегонку. Ну а если вы приверженец классики, к вашим услугам йога, пилатес, аквааэробика. Зарядитесь энергией в N-ERGO! Предварительная запись по телефону обязательна.

