



Культурно-спортивный комплекс «Путёвка» - это современный оздоровительный комплекс, включающий в себя спортивный зал, бассейн, тренажерный и фитнес залы. Спортивный зал для игровых видов спорта: мини-футбол, баскетбол, волейбол. Бассейн длиной 25 метров и глубиной 1,2-1,8 метров для оздоровительного плавания. Бассейн оборудован современной системой водоподготовки через фильтры, ультрафиолет, со смягчением и обеззараживанием.

Плавательный бассейн предназначен для обучения плаванию детей, подростков и взрослого населения, а также для проведения учебно-тренировочного процесса, спортивно-массовых мероприятий, оздоровительного плавания, проведения занятий по акваэробике. Посетители могут выбрать как групповые, так и индивидуальные занятия с опытными инструкторами.



Аквааэробика на сегодняшний день считается одним из самых перспективных видов тренировки на воде и является самым безопасным способом снизить вес, подтянуть мышцы, предать тонус всему организму. Сопротивление воды в 12 раз превосходит сопротивление воздуха, поэтому выполнение каждого движения затрачивает больше энергии. Благодаря этому аквааэробика способствует эффективному снижению веса, а также повышает выносливость и улучшает координацию движений. Во время занятий одновременно с физической нагрузкой занимающиеся получают массаж всего тела и безболезненно избавляются от целлюлита. Кожа подтягивается и становится более упругой. К плюсам аквааэробики можно добавить еще и отличные антистрессовые свойства. Брызги, яркие снаряды и приятные упражнения доставят вам массу удовольствия и прогонят хандру. Благодаря специфическим свойствам воды, аквааэробика имеет не только высокую эффективность, но и минимум медицинских противопоказаний. В нашем комплексе занятия аквааэробикой адаптированы ко всем возрастам и уровням подготовки. Поэтому заниматься аквааэробикой может любой желающий.



Плавание особенно полезно для детей. Специалисты рекомендуют с самого раннего детства приучать детей к плаванию. Кроме этого плавание, как и физкультура в целом, развивает решительность, дисциплинированность, самостоятельность и другие личностные качества ребенка. Плавание производит положительный эффект на обмен веществ, нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, на опорно-двигательный аппарат, а так же улучшается психологическое состояние ребенка. Именно бассейн способствует предотвращению сколиоза позвоночника, формируя у ребенка хорошую и красивую осанку и улучшая координацию движений. Ребенок становится более сильным и выносливым с укрепленной иммунной системой. Занятия в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию в нашем комплексе дарят детям массу положительных эмоций и отличное настроение на весь день! Профессиональные, квалифицированные инструкторы обучают таким видам плавания как: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.



В бассейне спортивного комплекса «Путёвка», с целью популяризации плавания, выявления сильнейших спортсменов, повышения спортивных навыков и умений соревнующихся, регулярно проходят открытые мероприятия по плаванию. В них принимают участие дети всех возрастных категорий, занимающихся в группах по плаванию. На спортивные мероприятия в бассейн приглашаются родители участников и гости. Соревнования проходят по всей олимпийской строгости: судьи с секундомерами, четкая фиксация результатов в личных карточках участников, кропотливые подсчеты и оглашение результатов. Наши лучшие юные пловцы принимают участие в областных, Всероссийских, Международных соревнованиях по плаванию, и становятся победителями и призёрами.

Плавание – удивительный вид физических упражнений. Оно доставляет много радости, удовольствия, служит прекрасным средством отдыха, укрепляет здоровье, закаливает.

Наш спортивный комплекс динамично развивается, мы тщательно планируем свою деятельность и методично движемся к поставленной цели, смело осваиваем новые направления, стараемся как можно больше расширить наш спектр услуг.



Клуб «Здоровая спина». В состав программы входит: суставная гимнастика, «Здоровая спина» с элементами пилатеса, йоги, стрейтчинга, калланетики и Аквааэробики. Комплекс упражнений, входящий в этот вид занятий позволяет не только повысить гибкость всех отделов позвоночника, но и снять мышечные спазмы, улучшает их тонус, а также снижает уровень боли в суставах. Эти элементарные упражнения, под руководством нашего опытного инструктора, доступны для всех, их техника проста и безопасна! Клуб «Здоровая спина» пользуется большой популярностью у наших посетителей.

Спортивный комплекс «Путёвка» - это место, в котором ваш ребенок сможет раскрыть свой внутренний потенциал и найти друзей по интересам. В этом году на нашей спортивной базе работает секция рукопашного боя для детей 7-10 лет. Среди юных спортсменов оказалось много желающих заниматься этим видом спорта. Значение занятий для физического и умственного развития ребенка нельзя недооценить. Но то же самое можно сказать о любом виде спорта. Особое преимущество рукопашного боя для ребенка - развитие уверенности в себе. Кроме того, рукопашный бой развивают силу, скорость, координацию движений. А еще - дисциплинированность и целеустремленность. У ребенка, посещающего такие

секции, как правило, вскоре начинают вырабатываться лидерские качества и умение постоять за себя и своих близких.



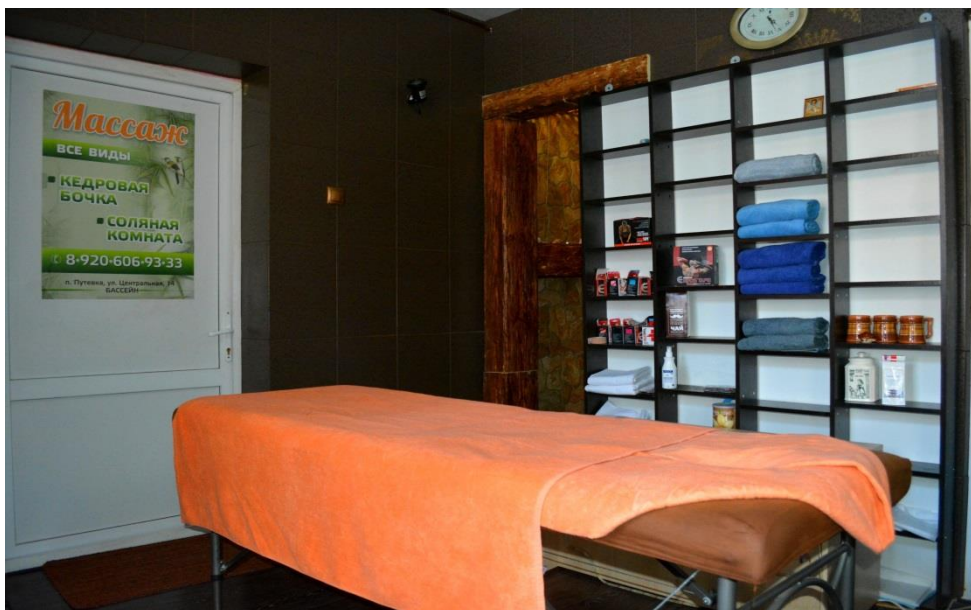
Кроме перечисленных выше направлений, предлагаем занятия для детей в спортивном зале игровыми видами спорта такими как: волейбол, футбол, легкая атлетика. Опытные тренеры научат Ваших детей основам спортивных игр и поспособствуют развитию правильной техники. Командные виды спорта не требуют серьезной подготовки на первоначальном этапе занятий, а так же не являются одними их самых травмоопасных, здесь нет прямого контакта с соперником, что намного уменьшает риск получить серьезную травму.



Не меньшей популярностью, чем бассейн, пользуется и тренажерный зал - идеальное место для тех, кто хочет приобрести правильную осанку и подтянутую фигуру, повысить мышечный тонус. Если плавание, как говорят специалисты, способствует развитию всех групп мышц, то в тренажерном зале использование специальных тренажеров позволяет воздействовать на отдельные группы мышц и способствует быстрому достижению поставленной цели. Современное профессиональное оборудование, установленное в зале, позволяет делать тренировки комфортными и безопасными.

В тренажерном зале человек самостоятельно может выбрать форму занятий, как индивидуально, так и под руководством инструктора.

Хотите погрузиться в мир спокойствия и релаксации с пользой для себя и своего тела? В спортивном комплексе «Путёвка» для вас работает массажный кабинет.



Мы рады предложить вам пройти курс лечебного или другого вида массажа, для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Массаж – эффективное и приятное профилактическое и лечебное средство. Те, кто регулярно посещает сеансы массажа отмечают хорошее настроение улучшение самочувствия, укрепление физического здоровья. Для каждого пациента комплекс процедур подбирается индивидуально с учетом особенностей его здоровья.

В массажном кабинете можно воспользоваться СПА-процедурой фитосауны в кедровой бочке. Фитобочка, изготовленная из древесины сибирского кедра, наполняется горячим и ароматным паром. Для него используются, только натуральные компоненты: травяные сборы, подобранные на ваш вкус — то, что нужно, чтобы успокоиться и привести мысли в порядок после долгого трудового дня. Во время сеанса кедровой бочки вы можете просто отдыхать, пока полезные компоненты выполняют свою работу. Также предоставляется возможным провести время с пользой для здоровья в комнате с настоящей гималайской солью.

В нашем комплексе созданы оптимальные условия для проведения оздоровительных мероприятий, тренировок и соревнований, что привлекает посетителей, способствует развитию физической культуры и спорта. В последние годы наблюдается достаточно устойчивый рост количества людей, пользующихся услугами нашего комплекса. В спортивных секциях нашего спортивного комплекса занимается большое количество детей, у мужчин наиболее востребованными оказались услуги спортивного и тренажерного залов. Большинство женщин отдают предпочтение плаванию, аквааэробике и занятиям фитнесом.

Процесс работы комплекса обеспечивает квалифицированный персонал: инструкторский состав, обслуживающий персонал и специалисты.

Мы не собираемся останавливаться на достигнутом — впереди много идей, которые нам хотелось бы реализовать, что-то откорректировать, но главная цель — стать привлекательным местом спортивного досуга, причем независимо от времени года!