

ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ ЗА ЗДОРОВЬЕ



**СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ**

СОЦИАЛЬНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



ЙОГА



совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле

О ПРОЕКТЕ

«Хабаровский край ЗА Здоровье» Социально-оздоровительный проект направленный на популяризацию физической культуры и ЗОЖ



- Зарядка
- Йога
- Восточные танцы
- Бачата в парах
- Zumba фитнес
- Цигун практика
- Стрит денс
- Стретчинг
- Аргентинское танго
- Стадион им Ленина
- Арена Ерофей
- Городские Пруды



Вдохновение...

ZUMBA FITNESS



БАЧАТА В ПАРАХ



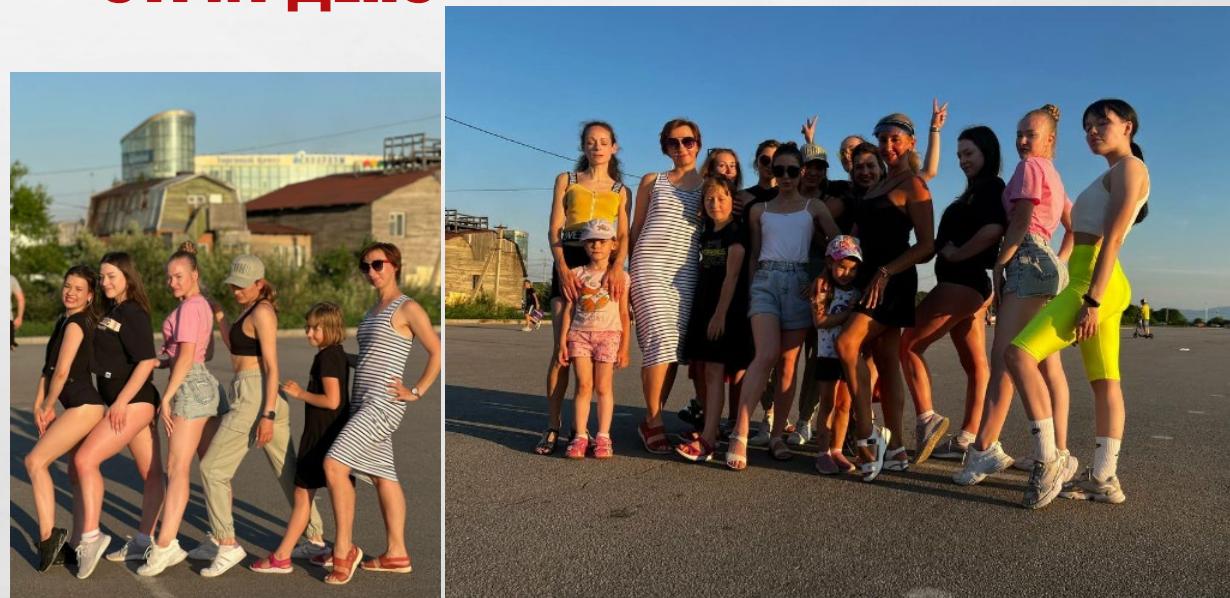
это стиль танца, который возник в Доминиканской Республике. Его танцуют во всем мире, придумав множество разновидностей. Это танец, выражающий чувства партнеров друг к другу. Основы танца — трехступенчатые движения бедра. Колени должны быть слегка согнуты, чтобы исполнитель мог легко взмахнуть бедрами. Двигать бедрами важно, потому что это часть души бачаты.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

ВОСТОЧНЫЙ ТАНЕЦ



СТРИТ ДЕНС

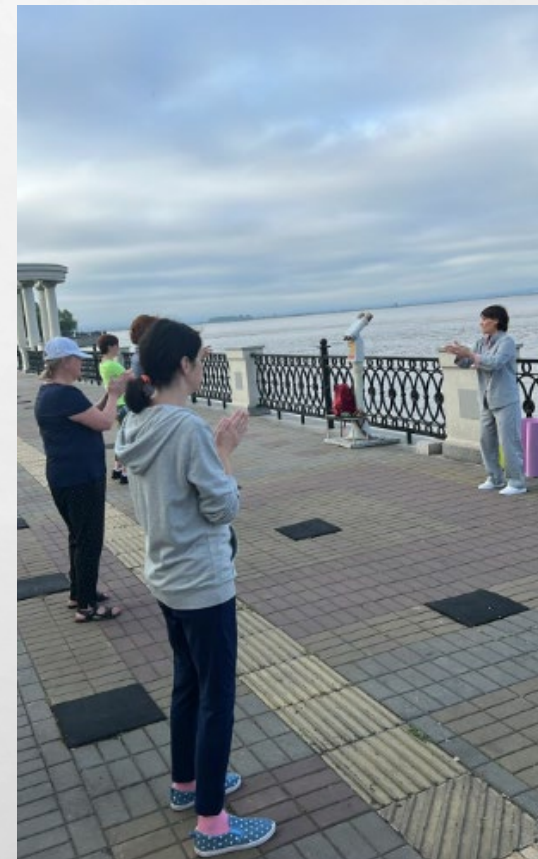




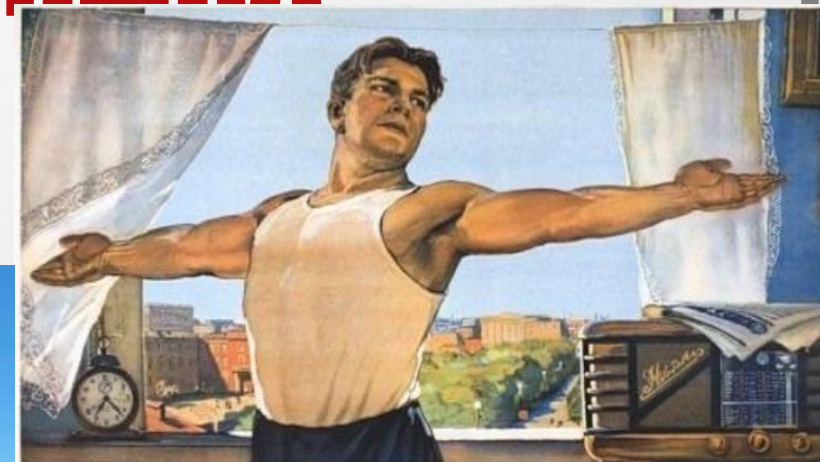
СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ГАРМОНИЧНО РАЗВИВАЮЩАЯ ВСЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА (СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТЬ, ЛОВКОСТЬ, ГИБКОСТЬ) И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ (АЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И МОЩНОСТЬ, АНАЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И МОЩНОСТЬ И МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ) ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЖИЗНИ И ПРИУМНОЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

ПРАКТИКА ЦИГУН

это система скоординированных позы и движений тела, дыхания и медитации, используемая для целей здоровья, духовности и обучения боевым искусствам. Цигун, уходящий корнями в китайскую медицину.



ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ ЗАРЯДКА



ТОВАРИЩИ, НА ЗАРЯДКУ!

ЗАРЯДКА

8:00

12 ИЮНЯ
15 ИЮНЯ
21 ИЮНЯ
24 ИЮНЯ
29 ИЮНЯ

КАРАГОВСК
КА СЗОРПОНЕ

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:
АРЕНА ЕРОФЕЙ



ТОП ТРЕНИРОВКИ

ЙОГА



БАЧАТА В ПАРАХ



ZUMBA FITNES



РЕСУРСЫ

материальные	нематериальные
Муз аппаратура	контакты организаций
гарнитура	Соц сети (информационный ресурс)
Вода для участников	Репутация организаторов и участников
Раздаточный материал\баннеры	время

РЕКОМЕНДАЦИИ

1 **ВОВЛЕЧЕННОСТЬ И ЛИЧНОЕ УЧАСТИЕ**

2 **ОБЩЕЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ПОЛЕ**

3 **ВОВЛЕЧЕНИЕ ЛИДЕРОВ ИНДУСТРИИ**

4 **АКЦЕНТ НА КАЧЕСТВО- «НЕ ДЛЯ ГАЛОЧКИ»**

5 **СОЮЗЫ С ГИГАНТАМИ**

6 **СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА**



**ЗАРЯДКА С ДВУМЯ
ЧЕМПИОНАМИ**
ЧЕТВЕРГ, 28 ИЮЛЯ В 9-00
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
(ВОКЗАЛЬНАЯ, 85/1)

МИНИСТР СПОРТА
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
ДМИТРИЙ ЧИКУНОВ

ДИРЕКТОР ЦЕНТРА
ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КОНСТАНТИН ЕФИМОВ

КОНЬКОБЕЖНЫЙ
СПОРТ
ГРЕКО-РИМСКАЯ
БОРЬБА

The poster features two male athletes in black athletic wear. One is standing on a grassy area with his right arm raised, while the other is standing on a paved path. The background shows a modern building and greenery. The text is arranged in a clean, modern layout with blue and orange accents.



**ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ
ЗА ЗДОРОВЬЕ**

ДОСТУПНЫЙ

СПОРТ

БЛАГОДАРНОСТЬ

Планы

- 1. Сделать проект круглогодичным « Зима близко»**
- 2. Привлечь новых партнеров в лице муниципальных образований**
- 3. Увеличить кол-во участников мероприятий 50**
- 4. Запустить адаптивные программы для соц не защищенных слоев населения**