








№ п/п	Площадки	Описание	
1	Фитбол		<p>Силовые упражнения и упражнения на растягивание выполняются с использованием больших надувных мячей. Этот вид аэробики укрепляет мышцы, развивает координацию движений и гибкость, улучшает осанку.</p>
2	Кроссфит		<p>Кроссфит можно описать как программу силовых упражнений, состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий.</p>
3	Фитнес		<p>Фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат.</p>

4	Йога для начинающих		<p>Йога — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее 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.</p>
5	Парные танцы		<p>Хастл — парный танец, основанный на импровизации и концепциях «ведения/ведомости» и «взаимодействии». Является собирательным названием для танцев под музыку в стиле диско, популярных в 1980-х, но в наше время хастл танцуют под современную музыку абсолютно любого направления. Является «социальным» танцем, то есть его можно танцевать с незнакомым партнёром. В основе своей крайне прост, танцуется на четыре (1—2—3—4) или на три (1—2—3) счета практически под любую музыку, не требует долгого обучения и позволяет</p>

			<p>после небольшой практики танцевать любому желающему.</p>
6	Стретчинг		<p>Комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани, что приводит к повышению эластичности и снятию напряжения с прорабатываемых групп мышц.</p>
7	Цигун		<p>Древняя гимнастика, разработанная буддийскими монахами. Простые и эффективные упражнения улучшают самочувствие, делают позвоночник гибче и нормализуют вес. Кроме того, цигун увеличивает работоспособность и сопротивляемость организма болезням.</p>
8	Шахматы (сеанс одновременной игры)		<p>Настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Сеанс одновременной игры — форма спортивного мероприятия, в котором один человек (сеансёр) одновременно играет в</p>

			интеллектуальную игру с несколькими противниками.
9	Русские шахматы		Русские шахматы — разновидность шахмат, основанная на древнерусской игре таврели. Считается, что эта игра появилась ещё во времена скифов, и до IX-X вв. была распространена на Руси.
10	Черлидинг		Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта. Черлидинг можно разделить на два основных направления: соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам; работа со спортивными командами, клубами, федерациями для привлечения зрителей
11	Определение функционального состояния		Предлагается узнать свой рост, вес, индекс массы тела.