



Подготовка к занятиям Пилатес либо Женская Славянская Гимнастика

СПИСОК ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОВЕРШИТЬ ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ОБСТАНОВКУ
ДЛЯ БЛАГОПРИЯТНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Чек-лист перед занятием

- Прием пищи за 1,5 часа до занятия
- Подготовить свободное место 2*1 метр в уютном просторном помещении вашего дома
- Рядом поставить стакан воды комнатной температуры
Взять джинсы для выхода в город, и спортивные штаны чтобы было удобно ходить по территории отеля
- Коврик+полотенце+форма
- По желанию арома-лампа, благовония, арома свечи.

Прием пищи возможен по окончании занятия через 40 минут минимум. Если ощущение сильного голода, то в первые 20 минут выпить стакан сока.