Подготовка к занятиям Пилатес либо Женская Славянская Гимнастика

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

1. Чек-лист перед занятием

- [ ] **1.1** Прием пищи за 1,5 часа до занятии
- [ ] **1.2** Подготовить свободное место 2*1 метр в уютном проста=ранстве вашего дома
- [ ] **1.3** Рядом поставить стакан воды комнатной температуры
  Взять джинсы для выхода в город, и спортивные штаны чтобы было удобно ходить по территории отеля
- [ ] **1.4** Коврик+полотенце+форма
- [ ] **1.5** По желанию арома-лампа, благовония, арома свечи.

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

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?