

Упражнения и занятия



Упражнения для ослабленных и ленивых (9 мин.)

[Смотреть](#)



3 самых эффективных упражнения для отхода мокроты (20мин.)

Бесплатно рассылается всем подписчикам
[Смотреть](#) трейлер (1 мин.)



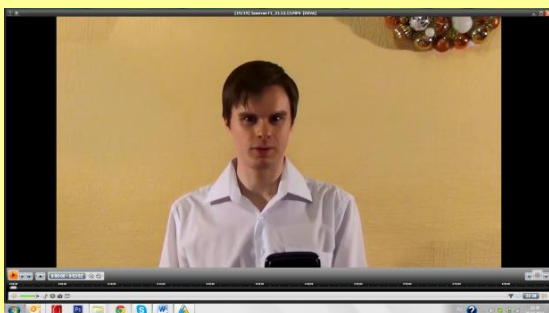
3 самых легких в освоении и простых в выполнении упражнения (17 мин.)

Бесплатно рассылается всем подписчикам



Как улучшить самочувствие (здоровье) – даже ещё не начав заниматься кинезитерапией! (6 мин.)

Бесплатно рассылается всем подписчикам



Теория. Занятие 1. Принципы занятий здоровым образом жизни – ЗОЖ (53 мин.)

Рассылается участникам индивидуальных и групповых занятий



Теория. Занятие 2.
Фундамент кинезитерапии.
(55 мин.)

Рассылается
участникам индивидуальных
и групповых занятий



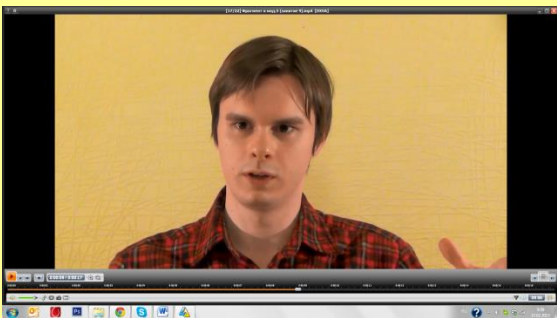
Теория. Занятие 3.
Энергия и ты.
(55 мин.)

Рассылается
участникам индивидуальных
и групповых занятий



Теория. Занятие 4.
Твоя физическая форма.

Рассылается
участникам индивидуальных
и групповых занятий



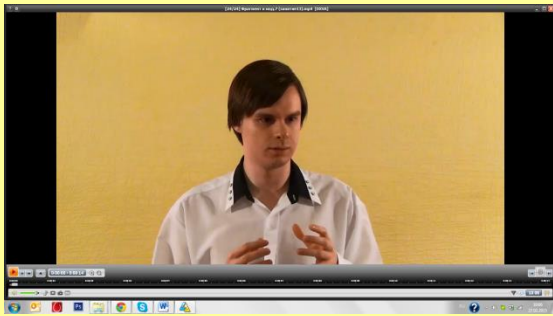
Теория. Занятие 5.
Как побороть лень.

Рассылается
участникам индивидуальных
и групповых занятий



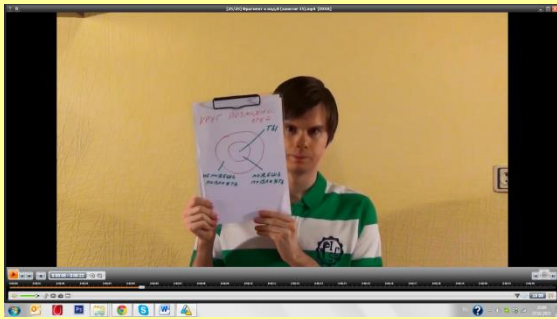
Теория. Занятие 6.
Позитивный настрой.

Рассылается
участникам индивидуальных
и групповых занятий



Теория. Занятие 7.
Как жить с болезнью.

Рассылается
участникам индивидуальных
и групповых занятий



Теория. Занятие 8. Правильный отдых

Рассылается
участникам индивидуальных
групповых занятий