

Публикации о проведении участниками образовательной программы тренировок в муниципальных районах Республики Карелия с использованием полученных знаний



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"

5 авг в 14:11 · от Любви Сепянен



Бодро, весело, энергично, по всем правилам провела сегодня первую тренировку по скандинавской ходьбе в качестве инструктора. Вы спросите про волнение? Нет! Ведь костяк группы остался, и мы занимаемся уже не первый год. Девочки очень поддерживали меня! А ещё на тренировке мы нашли много грибов! Полезный денёк получился! Спасибо огромное Елене Есиной за науку, благодарна судьбе за то, что встретила такого прекрасного тренера наставника. Спасибо Павлу Ероха и Центру развития спорта и творчества за курсы. Передаем всем привет из Пряжи!



👍 12

❤️ Нравится



👁️ 415



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"
10 авг в 21:31



#PrjazhaScandi
10 авг 2023 в 14:03

Сегодня тучи развели руками, включили музыку, добавили хорошее настроение и бодро, весело провели тренировку. К сожалению, нас было мало. Не все смогли подойти, но будем надеяться, что вскоре соберемся всей группой да еще и других привлечем! Спасибо моей дочери Виктории, которая и фото успела сделать, и видео снять, и потренироваться с нами! Присоединяйтесь и будьте здоровы!



Любовь Сепянен

5

Нравится

1

294



Кстати, вы не забыли, что мы делали мастер-класс для представителей районов Карелии по северной ходьбе? А участники этого мастер-класса приглашают вас на тренировки! Вот, например, Светлана ждет вас на тренировках в с. Кончезеро!



Светлана Каракчеева
30 сен 2023 в 19:49

Всем привет!
Меня зовут Каракчеева Светлана.

Я дипломированный специалист в области фитнеса.

Я безумно люблю свою большую СЕМЬЮ (нас 9 человек) и ФИТНЕС - работу!!!
Первое знакомство с советской аэробикой началось по ТВ, ритмическая гимнастика с Игорем Бобриным. Кто смотрел и делал эту гимнастику? 😊

Потом пошло- поехало, кассеты по шейпингу, калланетике, аэробике, степу и тд.
Первые группы. Первые обучающие семинары в 90-х. Телепрограммы.

Мы развивали фитнес - индустрию в нашей стране. Проводили фестивали и соревнования в Мурманске, Кондопоге, Петрозаводске. Где живу, там и развиваю фитнес. 🍷

В настоящее время работаю по таким направлениям и приглашаю на занятия (расстояния теперь не проблема, можно заниматься по видеосвязи):

1. «Здоровая спина» 🍷 Реализую с 2019 г. В программе использую упражнения ЛФК, пилатес, йоги, стрейчинга. Очень люблю использовать гимнастические палки, фитнес - резинки, ленты, мячи.
Отношусь к проблемам клиентов бережно и аккуратно. Группы в Петрозаводске, Петровский дворец и в Кончезере. Группа ВК
<https://vk.com/club210358850>

2. Педагог дополнительного образования высшей категории, программа «Детский фитнес» МОУ ЦОТ «Петровский Дворец», занятия для детей проводятся бесплатно. 🍷 Работаю с 2008 года, в этом году юбилей - 15 лет.
<https://vk.com/club133441519>

3 Новое мое увлечение северная или скандинавская ходьба. Проведу для вас МК и занятия: среда, суббота в 11:00, стадион Кончезеро. Приезжайте будет весело и интересно, поход завершим чаепитием с калитками. 🍷 («Заходила» с 2021 года)))

4. Танцевальная программа «Супер денс». Очень люблю танцевать! 🍷
Программы: Танго, Латино, Русский перепляс, Рок- н- ролл. Проведу для любой аудитории.
Занятия по пятницам в 19:00.

Сертифицированный инструктор по фитнес - направлениям, обучилась примерно на 150 семинарах в Москве, Петрозаводске, Мурманске. Постоянно учусь и развиваюсь! Щедро делюсь своими знаниями с клиентами и учениками.

С января по сентябрь 2023 г посетила уже пять фестивалей и семинаров (Пробуждение | Фестиваль психологии и йоги, VIII Конгресс учителей физической культуры учителей физкультуры, Yoga Fest Karelia 2023 | Петрозаводск, семинар для инструкторов по скандинавской ходьбе, семинар по продвижению Соц сетей)

Маленький бонус для вас - бесплатная консультация, поделюсь своим опытом.

Друзья! Какую роль играет фитнес в вашей жизни? С чего начинали? Чем занимаетесь сейчас?



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"

16 окт в 20:38



Дело живет в Надвоицах!
Приходите на тренировки!



Вселенная Моя

16 окт 2023 в 19:56

🏃❤️ Неделю назад возобновила тренировки по Северной Ходьбе! Как помните, на Свой День рождения я прошла обучение по программе президентских грантов в Петрозаводске https://vk.com/wall8000693_9727

В конце октября - начале ноября в Надвоицах собираю 2 группы для совместных занятий:

- 1) группа интенсивной нагрузки
- 2) бережные и нежные занятия для «50+»

Сейчас разрабатываю программу тренировок, маршруты разной степени сложности. А по дороге и грибочки собираю) На ужин у меня паста со свежими лесными моховичками 🍄❤️

Сплошные плюсы от Северной Ходьбы! 🥰👏

Вся информация о тренировках и запись на занятия будет в группе Спасибо Северной ходьбе!

Там же я расскажу, как правильно выбрать палки, как одеться и как подготовить себя к тренировкам.

Проходим, подписываемся, не стесняемся! 🤗

#карелия #надвоицы #севернаяходьба #скандинавскаяходьба





ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"

17 окт в 10:40



Дело продолжается еще и в Кончезеро!



«Здоровая спина». Занятия. Массаж.

17 окт 2023 в 9:56

Друзья, приглашаю на тренировки «Северная ходьба»! (начали заниматься с конца сентября 2023г)

Если вы хотите похудеть, разучить новые упражнения для разминки, изучить правильную технику СХ, пообщаться, с пользой провести время, то вам к нам!!!!

Когда?

Среда, суббота в 11:00

Где?

Стадион пос. Кончезеро .

Стоимость?

150 рублей занятие с человека.

Тренировки проводит сертифицированный инструктор Каракчеева Светлана

Обучение для инструкторов по СХ прошла у Елена Есина организатор Павел Ероха

ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА «ДОСТИЖЕНИЕ»

Занятия отменяются в случае сильного дождя!



5

Нравится



380