

Художествена гимнастика за деца 4 – 5 години – НАЧИНАЕЩИ

неделя от 10:30 до 11:30 часа

За информация и записване: 0887 484423

Художествената гимнастика винаги е била и ще бъде най-нежният, красив и елегантен спорт. За да се постигне високо ниво на спортно майсторство, обаче, е необходима стабилна основа, безупречна подготовка, постоянство, много труд и разбира се любов и отдаденост.

В тези първи стъпки и въвеждащи класове у вашето дете може да се породи талант, спортен дух и истински победител.

Ползите от художествената гимнастика:

- развива едновременно координацията и остротата на ума, помага за развиване на музикалния слух, увеличава гъвкавостта, развива мускулите, стимулира сърдечно-съдовата система.
- развива физическото, емоционалното и менталното ниво – опитът показва, че художествената гимнастика учи децата да развиват умения като решителност, ловкост, концентрация, самочувствие.
- подобрява пространствената и кинестетична ориентация, както и стойката и дисциплината на движението.
- помага за усвояване на сценични умения – изявата на сцена може да помогне на детето да се чувства уверено, когато порасне, независимо с какво ще се занимава.
- дава възможност за откриване на призвание.
- приучава към самодисциплина – усвояването на нови позиции и стъпки не винаги е лесно, което изисква доста самодисциплина, старание и практика.
- събужда интерес към различни видове танци.
- изгражда интерес към здравословното хранене – децата се научават да се хранят правилно, за да бъдат в добра форма.

Треньор по художествена гимнастика: Ивелина Йорданова – с над 13 годишен стаж като преподавател по художествена гимнастика. Първите няколко години работи в СКХГ „Тракия Елит“, а от 2013 година до днес в СКХГ „Перла“ Пловдив.

Завършила 2006 година Спортно училище „Васил Левски“ с профил художествена гимнастика, състезателка на „Тракия“ Пловдив -12 години.

Бакалавър: „Учител по физическо възпитание и спорт“ в Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Магистър: „Спортна Журналистика“ в Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Съдия по художествена гимнастика към Българска Федерация по Художествена Гимнастика от 2009 до 2016 година!

Такса участие:

15 лв. – еднократно посещение

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите!

Ще ни откриете на:

ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: Пловдивски Културен Институт

Instagram: plovdiv_art_center

YouTube: Пловдивски Културен Институт

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!

Be Fit с Теди – тренировка за цяло тяло > подходяща за всеки

понеделник и петък

от 19:00 до 20:00 часа

Мотивацията идва с действието и правилната среда! Силата е в теб! Ти можеш!

Присъедини се към нас в класа **Be Fit с Теди**, подходящ за всяка възраст и ниво на физическа подготовка.

Какво ще се случи с тялото ви в този клас?

- # Намаляване на мазнините.
- # Намаляване на см от обиколката ви.
- # Изграждане на мускулна маса.
- # Заздравяване на костната плътност.
- # Нормализиране на хормоните.
- # Повишаване на енергията и силата, а оттам и самочувствие, настроение и самооценка.
- # Засилване на метаболизма, ще горите калории дори, когато спите.

С годините, единственият начин да засилим метаболизма е като увеличим съотношението мускулна маса: мазнини, в полза на мускулите.

Изграждайки мускулатура, ще задържим правилната си стойка, без усилие.

Ще намалим болките в гърба, кръста, раменете и колената.

Ще правим упражнения за центриране на тялото, тонизиране на коремните мускули, а оттам болките в гърба и кръста ще отшумят. Специални упражнения за тазово дъно, женски мускули, които са важни за жени преди и след раждане и такива, навлизащи в менопауза.

Ако мечтата ви е да сте горди притежатели на своето тяло – здраво и атлетично, аз имам план. Последователност от движения, които ще доведат до така желаните от вас резултати.

Защо да ми се доверите?

Казвам се **Теодора Колева** и любовта към движението и тялото ме доведе до тук – да споделям моите знания, умения и вяра с вас. Като малка практикувах латино-американски танци, джаз балет, ориенталски танци и салса. Усвоих красотата на движенията и музиката. След раждането на двете си деца търсих начин как да сваля излишните килограма и процесът да ми хареса?

Започнах да карам колело и да бягам... Участвам в състезания за планинско бягане, картотекиран шосеен колоездач съм, практикувам височинен алпинизъм. Тялото ми се промени, но не го усещах толкова хармонично и функционално, усещах слабост в горната част. Така започна страстта ми към тренировките със собствено тегло – street fitness, Тае бо, Табата. Изградих мускулна маса, изправих стойката си, слабостта в кръста и гърба изчезна. Така се появи новата ми страст – да помагам на други жени като мен, да се усещат добре в тялото си и то да им е главен приятел в следването на мечтите си.

Групов треньор съм по Табата и организирам тренировки на открито със собствено тегло. Участвам в редица световни и национални кампании за популяризиране на здраво сърце и тяло.

Аз вярвам, че тялото ни е създадено от природата с невероятно голям потенциал и ресурс. Движението и спорта са енергия. Колкото повече се движите, толкова повече енергия излъчвате и толкова повече възможности се отварят пред вас.

Така създадох моя система за високоефективна тренировка, в която центъра сте вие и вашето тяло.

Аз вярвам, че прогресът е резултат от всички малки действия. Нека заедно всеки ден вървим към по-доброто аз!

Такса участие:

10 лв. – еднократно посещение

70 лв. – карта 8 посещения

Задължително е предварително записване за участие:

чрез бутона ЗАПАЗИ МЯСТО в съответния клас

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

Клас се провежда при минимум 5 записани!

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите!

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv_art_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!

Be Fit с Теди – тренировка за цяло тяло > подходяща за всеки

понеделник и петък

от 19:00 до 20:00 часа

Мотивацията идва с действието и правилната среда! Силата е в теб! Ти можеш!

Присъедини се към нас в класа **Be Fit с Теди**, подходящ за всяка възраст и ниво на физическа подготовка.

Какво ще се случи с тялото ви в този клас?

Намаляване на мазнините.

Намаляване на см от обиколката ви.

Изграждане на мускулна маса.

Заздравяване на костната плътност.

Нормализиране на хормоните.

Повишаване на енергията и силата, а оттам и самочувствие, настроение и самооценка.

Засилване на метаболизма, ще горите калории дори, когато спите.

С годините, единственият начин да засилим метаболизма е като увеличим съотношението мускулна маса: мазнини, в полза на мускулите.

Изграждайки мускулатура, ще задържим правилната си стойка, без усилие.

Ще намалим болките в гърба, кръста, раменете и колената.

Ще правим упражнения за центриране на тялото, тонизиране на коремните мускули, а оттам болките в гърба и кръста ще отшумят. Специални упражнения за тазово дъно, женски мускули, които са важни за жени преди и след раждане и такива, навлизащи в менопауза.

Ако мечтата ви е да сте горди притежатели на своето тяло – здраво и атлетично, аз имам план. Последователност от движения, които ще доведат до така желаните от вас резултати.

Защо да ми се доверите?

Казвам се **Теодора Колева** и любовта към движението и тялото ме доведе до тук – да споделям моите знания, умения и вяра с вас. Като малка практикувах латино-американски танци, джаз балет, ориенталски танци и салса. Усвоих красотата на движенията и музиката. След раждането на двете си деца търсих начин как да сваля излишните килограма и процесът да ми хареса?

Започнах да карам колело и да бягам... Участвам в състезания за планинско бягане, картотекиран шосеен колоездач съм, практикувам височинен алпинизъм. Тялото ми се промени, но не го усещах толкова хармонично и функционално, усещах слабост в горната част. Така започна страстта ми към тренировките със собствено тегло – street fitness, Тае бо, Табата. Изградих мускулна маса, изправих стойката си, слабостта в кръста и гърба изчезна. Така се появи новата ми страст – да помагам на други жени като мен, да се усещат добре в тялото си и то да им е главен приятел в следването на мечтите си.

Групов треньор съм по Табата и организирам тренировки на открито със собствено тегло. Участвам в редица световни и национални кампании за популяризиране на здраво сърце и тяло.

Аз вярвам, че тялото ни е създадено от природата с невероятно голям потенциал и ресурс. Движението и спорта са енергия. Колкото повече се движите, толкова повече енергия излъчвате и толкова повече възможности се отварят пред вас.

Така създадох моя система за високоефективна тренировка, в която центъра сте вие и вашето тяло.

Аз вярвам, че прогресът е резултат от всички малки действия. Нека заедно всеки ден вървим към по-доброто аз!

Такса участие:

10 лв. – еднократно посещение

70 лв. – карта 8 посещения

Задължително е предварително записване за участие:

чрез бутона ЗАПАЗИ МЯСТО в съответния клас

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите!

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv_art_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!

Be Fit с Теди – тренировка за цяло тяло >> подходяща за всеки!!

сряда от 20:00 до 21:00 часа

Мотивацията идва с действието и правилната среда! Силата е в теб! Ти можеш!

Присъедини се към нас в класа **Be Fit с Теди**, подходящ **за всяка възраст и ниво на физическа подготовка.**

Какво ще се случи с тялото ви в този клас?

Намаляване на мазнините.

Намаляване на см от обиколката ви.

Изграждане на мускулна маса.

Заздравяване на костната плътност.

Нормализиране на хормоните.

Повишаване на енергията и силата, а оттам и самочувствие, настроение и себеоценка.

Засилване на метаболизма, ще горите калории дори, когато спите.

С годините, единственият начин да засилим метаболизма е като увеличим съотношението мускулна маса: мазнини, в полза на мускулите.

Изграждайки мускулатура, ще задържим правилната си стойка, без усилие.

Ще намалим болките в гърба, кръста, раменете и колената.

Ще правим упражнения за центриране на тялото, тонизиране на коремните мускули, а оттам болките в гърба и кръста ще отшумят. Специални упражнения за тазово дъно, женски мускули, които са важни за жени преди и след раждане и такива, навлизащи в менопауза.

Ако мечтата ви е да сте горди притежатели на своето тяло – здраво и атлетично, аз имам план. Последователност от движения, които ще доведат до така желаните от вас резултати.

Защо да ми се доверите?

Казвам се **Теодора Колева** и любовта към движението и тялото ме доведе до тук – да споделям моите знания, умения и вяра с вас. Като малка практикувах латино-американски танци, джаз балет, ориенталски танци и салса. Усвоих красотата на движенията и музиката. След раждането на двете си деца търсих начин как да сваля излишните килограма и процесът да ми хареса?

Започнах да карам колело и да бягам... Участвам в състезания за планинско бягане, картотекиран шосеен колоездач съм, практикувам височинен алпинизъм. Тялото ми се промени, но не го усещах толкова хармонично и функционално, усещах слабост в горната част. Така започна страстта ми към тренировките със собствено тегло – street fitness, Тае бо, Табата. Изградих мускулна маса, изправих стойката си, слабостта в кръста и гърба изчезна. Така се появи новата ми страст – да помагам на други жени като мен, да се усещат добре в тялото си и то да им е главен приятел в следването на мечтите си.

Групов треньор съм по Табата и организирам тренировки на открито със собствено тегло. Участвам в редица световни и национални кампании за популяризиране на здраво сърце и тяло.

Аз вярвам, че тялото ни е създадено от природата с невероятно голям потенциал и ресурс. Движението и спорта са енергия. Колкото повече се движите, толкова повече енергия излъчвате и толкова повече възможности се отварят пред вас.

Така създадох моя система за високоефективна тренировка, в която центъра сте вие и вашето тяло.

Аз вярвам, че прогресът е резултат от всички малки действия. Нека заедно всеки ден вървим към по-доброто аз!

Такса участие:

10 лв. – еднократно посещение

70 лв. – карта 8 посещения

Задължително е предварително записване за участие:

чрез бутона ЗАПАЗИ МЯСТО в съответния клас

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

Клас се провежда при минимум 5 записани!

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и протиепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv_art_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!

Художествена гимнастика за деца Първи клас/Напреднали – Затворена група

ЗАТВОРЕНА ГРУПА – Напреднали

вторник и четвъртък

от 17:00 до 17:55 часа

За информация: 0887 484423

Художествената гимнастика винаги е била и ще бъде най-нежният, красив и елегантен спорт. За да се постигне високо ниво на спортно майсторство, обаче, е необходима стабилна основа, безупречна подготовка, постоянство, много труд и разбира се любов и отдаденост.

В тези първи стъпки и въвеждащи класове у вашето дете може да се породи талант, спортен дух и истински победител.

Ползите от художествената гимнастика:

- развива едновременно координацията и остротата на ума, помага за развиване на музикалния слух, увеличава гъвкавостта, развива мускулите, стимулира сърдечно-съдовата система.
- развива физическото, емоционалното и менталното ниво – опитът показва, че художествената гимнастика учи децата да развиват умения като решителност, ловкост, концентрация, самочувствие.
- подобрява пространствената и кинестетична ориентация, както и стойката и дисциплината на движението.
- помага за усвояване на сценични умения – изявата на сцена може да помогне на детето да се чувства уверено, когато порасне, независимо с какво ще се занимава.
- дава възможност за откриване на призвание

- приучава към самодисциплина – усвояването на нови позиции и стъпки не винаги е лесно, което изисква доста самодисциплина, старание и практика.
- събужда интерес към различни видове танци
- изгражда интерес към здравословното хранене – децата се научават да се хранят правилно, за да бъдат в добра форма.

Треньор по художествена гимнастика: Ивелина Йорданова – с над 13 годишен стаж като преподавател по художествена гимнастика. Първите няколко години работи в СКХГ „Тракия Елит“, а от 2013 година до днес в СКХГ „Перла“ Пловдив.

Завършила 2006 година Спортно училище „Васил Левски“ с профил художествена гимнастика, състезателка на „Тракия“ Пловдив -12 години.

Бакалавър: „Учител по физическо възпитание и спорт“ в Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Магистър: „Спортна Журналистика“ в Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Съдия по художествена гимнастика към Българска Федерация по Художествена Гимнастика от 2009 до 2016 година!

Такса участие:

13 лв. – еднократно посещение

80 лв. – месечна карта/8 посещения

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите!

Ще ни откриете на:

ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: Пловдивски Културен Институт

Instagram: plovdiv_art_center

YouTube: Пловдивски Културен Институт

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!

Художествена гимнастика за деца Първи клас/Напреднали – Затворена група

ЗАТВОРЕНА ГРУПА – Напреднали

вторник и четвъртък

от 17:00 до 17:45 часа

За информация: 0887 484423

Художествената гимнастика винаги е била и ще бъде най-нежният, красив и елегантен спорт. За да се постигне високо ниво на спортно майсторство, обаче, е необходима стабилна основа, безупречна подготовка, постоянство, много труд и разбира се любов и отдаденост.

В тези първи стъпки и въвеждащи класове у вашето дете може да се породи талант, спортен дух и истински победител.

Ползите от художествената гимнастика:

- развива едновременно координацията и остротата на ума, помага за развиване на музикалния слух, увеличава гъвкавостта, развива мускулите, стимулира сърдечно-съдовата система.
- развива физическото, емоционалното и менталното ниво – опитът показва, че художествената гимнастика учи децата да развиват умения като решителност, ловкост, концентрация, самочувствие.
- подобрява пространствената и кинестетична ориентация, както и стойката и дисциплината на движението.
- помага за усвояване на сценични умения – изявата на сцена може да помогне на детето да се чувства уверено, когато порасне, независимо с какво ще се занимава.
- дава възможност за откриване на призвание

- приучава към самодисциплина – усвояването на нови позиции и стъпки не винаги е лесно, което изисква доста самодисциплина, старание и практика.
- събужда интерес към различни видове танци
- изгражда интерес към здравословното хранене – децата се научават да се хранят правилно, за да бъдат в добра форма.

Треньор по художествена гимнастика: Ивелина Йорданова – с над 13 годишен стаж като преподавател по художествена гимнастика. Първите няколко години работи в СКХГ „Тракия Елит“, а от 2013 година до днес в СКХГ „Перла“ Пловдив.

Завършила 2006 година Спортно училище „Васил Левски“ с профил художествена гимнастика, състезателка на „Тракия“ Пловдив -12 години.

Бакалавър: „Учител по физическо възпитание и спорт“ в Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Магистър: „Спортна Журналистика“ в Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Съдия по художествена гимнастика към Българска Федерация по Художествена Гимнастика от 2009 до 2016 година!

Такса участие:

13 лв. – еднократно посещение

80 лв. – месечна карта/8 посещения

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите!

Ще ни откриете на:

ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: Пловдивски Културен Институт

Instagram: plovdiv_art_center

YouTube: Пловдивски Културен Институт

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!