

**ЗАЧЕТ.
ЙОГА.**

БИЛЕТ №1

Составить блок из 15 асан, направленный на укрепление мышц ног.

БИЛЕТ №2

Составить блок из 15 асан, направленный на развитие подвижности тазобедренных суставов.

БИЛЕТ №3

Составить блок из 15 асан, направленный на подведение к асане самаконасана (поперечный шпагат).

БИЛЕТ №4

Составить блок из 15 асан, направленный на подведение к асане хануманасана (продольный шпагат).

БИЛЕТ №5

Составить блок из 15 асан, направленный на развитие баланса.

БИЛЕТ №6

Составить блок из 15 асан, направленный на разгибание позвоночника.

БИЛЕТ №7

Составить блок из 15 асан, направленный на сгибание позвоночника и тазобедренных суставов.

БИЛЕТ №8

Составить блок из 15 асан, направленный на укрепление мышц вдоль позвоночника.

БИЛЕТ №9

Составить блок из 15 асан, направленный на вращение позвоночника.

БИЛЕТ №10

Составить блок из 15 асан, направленный на подвижность плечевого пояса.

БИЛЕТ №11

Составить блок из 15 асан, направленный на укрепление плечевого пояса.

БИЛЕТ №12

Составить блок из 15 асан, направленный на укрепление мышц кора.

БИЛЕТ №13

Составить последовательность из 10 асан для возрастных клиентов (50+).

БИЛЕТ №14

Составить блок из 15 асан, направленный на укрепление всего тела.

БИЛЕТ №15

Составить блок из 15 асан, направленный на расслабление всего тела.