

## کارگاه آموزشی مهارتی "برایتونیک" ویژه بانوان در روستای سعیدآباد جاجرود شهرستان پردیس



به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان پردیس، نخستین دوره کارگاه آموزشی مهارتی رشته برایتونیک ویژه بانوان زیرنظر هیات ورزشهای روستایی استان تهران و کمیته برایتونیک استان و به همت هیات روستایی شهرستان پردیس با حضور ۲۵ بانوی علاقمند برگزار شد.

«برای تونیک» رشته پرهیجان و ایرانی که ترکیبی از ایروبیک و آمادگی جسمانی است، با گرایش های مختلف نرمش همگانی روزانه-تخصصی (گروه های خاص)، کششی، قدرتی، رزمی دفاعی، تمرکزی، بدنسازی، هوازی با زنجیره(ایروبیک)، آرامش روحی، بومی محلی، حماسی، با ابزار، آکروباتیک، ابتکاری، نمایشی، تفریحی و بازی، ویژه بهداشت باروری و کاهش وزن قابل اجراست.

این ورزش روشی است که با الهام از کدگذاری بین المللی حروف الفبا طراحی شده و اجرای تمرین های همزمان تمام ورزشکاران در سنین مختلف با شرایط جسمانی متفاوت را امکان پذیر می سازد و هر فردی می تواند برای تونیک را با انتخاب و سلیقه شخصی خود اجرا کند.

گفتنی است شرکت کنندگان پس از تایید هیات استان و کمیته استانی مربوطه، گواهینامه دانش افزایی معتبر دریافت خواهند کرد.