



Тренировки, экскурсии и благие дела

Активные будни участниц городского конкурса красоты «Миссис Арамилъ – 2024»

Необычная обувь для тренировок

Девушки погрузились в драйвовые кардиотренировки на пружинящих ботинках «Kangoos Jump» в одноименной студии фитнеса.

Испытали на себе, как работает запатентованная противударная система IPS, которая снимает нагрузку с позвоночника и суставов до 80%.

Лёгкость прыжка, невесомость, лавина позитивных эмоций, а главное – желаемый эффект жиросжигания и лимфодренаж! – объясняет Наталья Морозова, руководитель студии и международный лицензированный инструктор направления «Kangoos jumps» в России.

Она за час провела инструктаж по технике безопасности, закрепила и проработала с участницами базовые шаги К.Д. Далее – от простого к сложному: девочки выучили связку и разложили на право и лево. А это не просто для новичков! Красотки с мужеством и старанием прошли весь путь – от первых шагов до виртуозного исполнения финальной связки.

Помощь – от чистого сердца

Участницы городского конкурса красоты «Миссис Арамилъ – 2024» посетили Отделение социальной реабилитации (временный приют) в городе Арамилъ. В нем находятся более 25 детей – в возрасте от 3 до 16 лет.

Конкурсантки встретились с ребятами лично. Принесли с собой подарки – игрушки, сладости, средства личной гигиены и многое другое – и пообщались с детьми. Они были очень рады визиту участниц. Встреча получилась трогательной и очень душевной.

– Самое главное – это оказанное внимание и забота, в которых так нуждаются эти дети, – заметили во временном приюте.

Вкусная экскурсия

Одной из приятных ноток для участниц городского конкурса красоты «Миссис Арамилъ – 2024» стало посещение сельского привоза «Славянка». Конкурсанток не просто познакомили с представленной продукцией, но и устроили настоящую дегустацию.

На полках фермеров представлены колбасы, сыры, мед, фрукты, сладости и многое другое. Богатый ассортимент продуктов и товаров участницы смогли попробовать, а кто-то приобрел понравившуюся продукцию.

Стрелять из лука и пилить дрова

Интересная и познавательная экскурсия выходного дня выдалась для участниц городского конкурса «Миссис Арамилъ – 2024»: конкурсантки побывали в парке «Арамилская слобода» и ознакомились с казачьим бытом и культурой.

Участницы узнали о жизни казаков, побывали в избе, в которой жили казаки 200-300 лет назад. Посещение жилой избы с раритетными предметами быта в сопровождении казачки особенно впечатлило конкурсанток. Примерили военную форму казаков, посмотрели оружие и награды. Увлекательным оказался мастер-класс по стрельбе из лука.

Завершилась двухчасовая экскурсия посещением скотного двора, где участницы смогли покормить животных.

От экскурсии конкурсантки были в восторге, отметив, что узнали много нового и интересного, ведь кто-то из них посетил «Арамилскую слободу» впервые.

Блеснуть познаниями

В рамках Всероссийской акции «Библионочь-2024», посвящённой Году семьи, в Арамилской Центральной городской библиотеке прошёл квиз «Семейные ценности. Что думают классики?». В игре показали свои знания литературы участницы конкурса «Миссис Арамилъ – 2024». Вопросы были самые

разнообразные, но все достаточно интересные. По итогам личного первенства победу одержала участница под №3 – Анна Тарасова.

Выше колена!

Накануне состоялась еще одна тренировка для участниц конкурса «Миссис Арамилъ – 2024» – под названием «Super Legs» в фитнес-центре «GraFIT».

Совместно с тренером Еленой Шарковой девушки выполняли различные упражнения с целью проработки мышц ног, ягодиц, нижней части спины и пресса, а также без внимания не оставили руки. Тренировка прошла бодро, в позитивном ключе, а главное – результативно. Девочки молодцы: у всех все получилось! А, если возникали трудности, Елена поправляла.

– Тренировка достаточно интенсивная, хотя проходит без кардиошагов и прыжков.

В этом направлении включены особые упражнения, которые направлены на усиление кровообращения органов малого таза и укрепления мышц тазового дна и которые вы не встретите ни в одном из привычных фитнес направлений, – объяснила она.

Крути барабан

«Миссис» приняли участие в розыгрыше призов от торгового дома «Алиан», партнёра городского конкурса красоты.

В этом году ТД исполняется 20 лет. В честь этого прошел большой розыгрыш призов, главными из которых стали – телевизор и золотое кольцо. Участниками были те, кто совершил покупки в магазине от 5000 рублей.

Конкурсантки вытягивали из барабана заветные номерки: победителям ценных и крупных призов участницы тут же звонили по телефону и сообщали о выигрыше.

Далее у девушек – еще множество интересных моментов: мастер-классы, занятия, экскурсии и фотосессии. Мы расскажем вам о них в следующих выпусках газеты «Арамилские вести».

