

Танцы и кардио-нагрузка

Девушки познакомились с таким стилем танца, как батата. Урок для конкурсанток провела руководитель студии танца «АРТ-дэнс» Александра Кудинова. За часовой занятие девушки успели выучить основные базовые фигуры и попробовали технику. Как отметили сами участницы, это оказалось совсем непросто. Также «захвалили» немного «танца любви» – румба.

– Все получилось, а главное просто отлично провели время в душевной компании! – признались они.

Еще одно занятие – по «Aerobic Plus» для участниц проекта «Миссис Арамилль – 2023» в фитнес-центре «Графит». Совместно с тренером Аленой Сумороковой девочки выполняли активные упражнения с различным оборудованием.

– Проработали все группы мышц выполнили дыхательные упражнения,

а также поработали над развитием гибкости и пластичности. Было очень здорово! – рассказали в ФЦ.

Затем прошла еще одна энергичная тренировка – на батутах – для второй группы участниц конкурса красоты. В первые минуты тренировки налаживали координацию движений. А в целом на занятии участницы сняли стресс и усталость, выплеснули наружу все негативные эмоции, зарядились энергией и позитивом.

– Такие тренировки позволяют укрепить мышечный корсет, избавиться от лишнего веса, нормализовать психоэмоциональное состояние, а также повысить выносливость, – объяснила тренер по занятиям на батутах.

Два часа – как один миг

Для участниц конкурса «Миссис Арамилль – 2023» на прошлой неделе состоялся еще и увлекательный мастер-класс – от известной ведущей, участницы и победительницы множества всероссийских конкурсов красоты Екатерины Тяговцевой.

– Мастер-класс я начала с рассказа о том, кто я, чем я могу быть полезна и почему я выступаю экспертом, – говорит она. – Поработали над модельным шагом и дефиле, приоткрыли маленькую дверь в секрет публичных выступлений. Два



Для тела и души

Минувшая неделя для участниц конкурса красоты «Миссис Арамилль – 2023» оказалась насыщенной на тренировки

часа мастер-класса пролетели как один миг!

Кроме того, Екатерина открыла присутствующим на мастер-классе несколько лайф-хаков по фото-позированию, а также по тому, как говорить и выступать на сцене и раскрыла еще множество разных секретов для девочек.

Поддержать «голосами»

На данный на официальной странице конкурса красоты «Миссис Арамилль – 2023» проходит онлайн-голосование. Поддержать «лайком» люби-

мую участницу проекта момент любой желающий.

Победительницей в номинации «Миссис Интернет» станет участница, набравшая наибольшее количество голосов. Именно она получит сертификат на сумму 5000 рублей от постоянного партнера проекта – ювелирного салона «Алиан».

А на этой неделе участниц ждет, как всегда, множество всего интересного: впереди у них обучение технике дефиле, тренировки и новые увлекательные встречи с различными спикерами.

Фото: Юрий Усольцев



Фото: Юрий Усольцев