

Центр прикладной физкультуры «Кук & Кук» создан с целью организации и проведения занятий по физической культуре и спорту. Прикладная физкультура является сочетанием различных тренировочных режимов, имеющих практическое значение в бытовой и профессиональной деятельности человека. Центр прикладной физкультуры был первоначально сформирован в качестве дополнительного направления силовой кинезитерапии, т.е. лечения опорно-двигательного аппарата с помощью физических нагрузок.

Постепенно это направление обрело самостоятельность, и сегодня является независимым от медицинской деятельности нашей компании. Фактически, эти два вида деятельности дополняют друг друга, формируя законченный цикл нормализации физической активности любого человека, независимо от его состояния здоровья и физической подготовки.

Основными задачами прикладной физкультуры являются:

- выработка двигательных навыков и умений, применимых в повседневной жизни,
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата при активном образе жизни.
- укрепление здоровья занимающихся и повышение общего жизненного тонуса и качества жизни.