



быстро и в то же время сохранять устойчивую и сбалансированную позицию, чтобы ударить по мячику сильно и точно.

Сквош не имеет возрастных ограничений: он повышает гибкость суставов и растяжимость мышц для людей старшего возраста, помогает им сохранить координацию движений и остроту взгляда, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и легких. Детям этот вид спорта дает возможность развивать способность сосредотачиваться, координировать движение глаз с движением руки и всего тела.

Чтобы потренироваться, вам достаточно прийти в клуб. Оттачивать навыки на корте можно самостоятельно или с тренером. Но, конечно, куда интереснее играть с партнером. После тренировки в клубе Timeball партнеры любят перекусить в одном из множества заведений поблизости, ведь клуб расположен в самом центре города на территории рынка «Караван» в непосредственной близости от самых модных самарских ресторанов.

Здесь никогда нет с проблемой с парковкой, в закрытое помещение клуба позволяет тренироваться круглогодично, не ориентируясь на капризы природы. В комфортабельном клубе есть все, что нужно для хорошей тренировки: душ, раздевалки, зона отдыха. Аренда мячей и ракеток входит в стоимость



занятия. При покупке абонемента действуют дополнительные скидки.

В клуб Timeball можно прийти и большой компанией: провести день рождения, девичник или мальчишник, небольшой корпоратив.

Освоив игру, можно будет блеснуть навыками в изысканном обществе Москвы или Парижа, где, например, есть поле в непосредственной близости от Эйфелевой башни. А в Египте поиграть можно прямо у пирамид, так что некоторые любители сквоша специально путешествуют от одной живописно расположенной площадки к другой.

Традиция игры в сквош насчитывает уже сотни лет и всегда была популярна у аристократических слоев общества. Причина в том, что игра с полым мячом и ракеткой сочетает в себе элементы бад-



Дмитрий Курдин

минтона, тенниса и... шахмат. Да, именно так! Для победы необходимо выбрать правильную стратегию и сохранять предельную концентрацию. Игроки подключают не только свои физические способности, но и умственные.

Как и большой теннис, сквош и сейчас остается достаточно затратным видом спорта, но все равно становится популярнее с каждым годом. Есть мнение, что в ближайшем будущем сквош может стать олимпийским видом спорта.



ул. Киевская, 1
+7 937 171-18-48