**Самые горячие тренды фитнеса 2020 года**

В 2020 году фитнес ждет все больший сдвиг к осознанным тренировкам, йоге, релаксации, упору на здоровом питании и даже сне, прогнозируют эксперты classpass.com.

## ****Тренировки «для души» как мейнстрим****

ClassPass прогнозирует увеличение количества тренировок, которые ставят во главу угла «осознанность и психическое здоровье» – думать не только об упражнениях во время занятий, но и о «душевном» комфорте до и после тренировок.

**«Все больше студий отдают приоритет духовному благополучию, – говорят эксперты. – Студии расширяют свое предложение за пределы традиционных упражнений и включают в услуги криотерапию, медитацию, настройку дыхания, массаж и флотационные резервуары».**