

НАШ КЛУБ СОВЕТУЕТ:

*Не опаздывать на класс, чтобы не пропустить разминку, так как работа на холодные мышцы может привести к травме. Тренер в праве Вас не допустить к занятию, если вы опоздали более чем на 5 мин, в целях безопасности.

*Форма одежды удобная, не стесняющая движений, обувь для фитнеса. *Тренер в праве Вас не допустить к классу без обуви в целях безопасности.

СИЛОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

SUPER SCULPT Вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа, с использованием различного оборудования. Тренировка направлена на все группы мышц. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

UPPER BODY Силовая тренировка с оборудованием, направленная на укрепление мышц верхней части корпуса: рук, спины, плечевого пояса, пресса. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

LEG TRAINING Силовое занятие, нацеленное на укрепление нижней части тела, брюшной полости, мышцы спины и ног. Это занятие средней интенсивности, длится 55 минут и подходит для людей с любым уровнем физической подготовки.

HOT IRON/PUMP на занятии используются мини штанги (на все мышечные группы). Эти занятия способствуют активному жиросжиганию. На таких уроках развивается ваша выносливость. Урок подойдет человеку с любым уровнем подготовленности. Существует определенный порядок тренировок, они меняются раз в три месяца. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

АЭРОБНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

STEP Аэробная тренировка с использованием степ-платформы. Позволяет эффективно сжечь лишний жир, укрепить мышцы ног, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

ТАЙБО Занятия основаны на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений. С ее помощью вы сожжете калории, уменьшите объемы тела, укрепите мышцы и сделаете ваши формы совершенными. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

CYCLE START это замечательный и эффективный способ распрощаться с лишним весом. Занятия велоаэробикой помогут скорректировать фигуру. Они будут способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы и нормализации давления. Мы проводим занятия в студии со специальным оборудованием. Длительность 45 мин

CYCLE MIDDLE — это программу оценят любители велопогулок и те, кто хочет похудеть. Занятия на удобных тренажерах помогут вам долго оставаться в хорошей форме. Наши уроки обязательно поднимут вам настроение. Данная тренировка очень интенсивная, поэтому рекомендуем приступать к ней только после освоения базовых техник педалирования. Продолжительность такого урока 45

СМЕШАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

STEP INTERVAL представляет собой различные варианты подъемов на степ-платформу под динамичную музыку. Позволяет заниматься в одной группе людям с разным уровнем подготовки. В этом уроке занятие на степ-платформе чередуется с выполнением силовых упражнений на все группы мышц. Что позволяет одновременно сжигать максимальное количество калорий и укреплять мышцы. Длительность кл55 мин.

POWER BALL Занятие с использованием больших мячей, направленное на формирование и укрепление мышечного каркаса, развитие гибкости и подвижности суставов. Это эффективная и безопасная тренировка на все группы мышц. В том числе на глубокие мышцы-стабилизаторы. При этом занятия не дают излишних нагрузок на ноги, что важно для людей с варикозным расширением вен. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

deep WORK Это комплекс последовательных движений, созданных таким образом, чтобы объединить напряжение и расслабление, чередующиеся с дыхательными упражнениями. Целостная функциональная тренировка, без какого-либо оборудования. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

БОКС основная техника в боксе — это совокупность приемов защиты и нападения.

Занятия способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укрепляет характер. Изучение техники бокса не только развивает вышеуказанные качества и физическую силу, но и придает уверенность в себе. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

ABS+Stretch Силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание основных групп мышц. Прежде всего, такой урок поможет вам подтянуть живот и укрепить мышцы спины. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

BEST FIT– это комплексный тренинг. Подходит как новичкам, там и спортсменам. Высокоинтенсивная кардионагрузка и силовая йога помогут вам оставаться в форме. В тренировку входят упражнения атлетического характера и mind body. Занятие состоит из блоков упражнений, которые следуют друг за другом, включая в себя прогрессию и модификацию.

TABATA-это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Если вы хотите похудеть быстро и эффективно, то регулярные занятия по протоколу Табата являются отличным способом для достижения цели. Длительность 45мин

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

PILATES Система упражнений в которой основная цель - детальное исследование мышц, в том числе и самых маленьких (как правило, не задействованных), повысить гибкость связок и подвижность позвоночника. Это особенно важные упражнения для женского тела, так как они помогают значительно укрепить мышцы живота, спины и таза. Используются различное оборудование: ролл, гимнастические мячи, кольцо, кирпичики, эластичные ленты. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

STRETCHING Комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Растягивающие упражнения оздоравливают и омолаживают тело, помогают справиться с болями в мышцах. Растягивание служит отличной профилактикой заболеваний позвоночника, укрепляет мышечный корсет и улучшает осанку. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность 55 мин.

DYNAMIC STRETCHING Вид растяжки, когда Вы выполняете активные упражнения, например, такие, как махи. Ключевым моментом этих упражнений является постепенность, то есть. Вы должны начинать упражнение в медленном темпе и в короткой амплитуде, постепенно увеличивая и темп, и амплитуду движения. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность 55 мин.

ATHLETIC STRETCHING -яркий акцент на гибкость, дополненный силой и координацией. Класс насыщен элементами силовой йоги и интенсивным ритмом сокращений и растяжки нескольких групп мышц, что активизирует процесс жиросжигания. Заниматься Athletic stretching могут абсолютно все желающие, здесь нет ограничений по полу, возрасту или уровню физической подготовки.

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Программа, которая направлена на растяжение и расслабление напряженных фасций (соединительных тканей, покрывающих мышцы, сухожилия и внутренние органы), снижает болевые ощущения в суставах, повышает эластичность тканей, предотвращает травмы и повышает эффективность упражнений. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность 55 мин.

ЗДОРОВАЯ СПИНА Программа направлена на: укрепление мышечного корсета спины и улучшение осанки; улучшение кровоснабжения суставов, межпозвоночных дисков и связок; повышение гибкости и подвижности суставов, снятие мышечных спазмов и устранение болевых симптомов. Занятие проходит в спокойном темпе, подходит для клиентов с любым уровнем физической подготовки. На занятиях используются методики лечебной физкультуры, пилатеса, стретчинга и миофасциального расслабления. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА набор определенных движений, которые стимулируют выработку суставной смазки, делают эластичными сухожилия и мышцы. Она не предусматривает сильных нагрузок, основной эффект достигается за счет систематичности занятий. Длительность 55 мин

BodyArt это функциональная тренировка мышц всего тела, направленная на гармоничное развитие тела, души и разума, способствующая развитию гибкости, координации, силы и баланса. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

YOGA-антистресс Поможет вам освободить ум от навязчивых мыслей, тело - от напряжения. Вы почувствуете прилив сил и энергии, уйдет состояние вялости и апатии. Навсегда распрощаетесь с бессонницей. Мышцы приобретут формы, о которых вы всегда мечтали. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

«ОШО»-МЕДИТАЦИЯ- Эти техники необходимы для всех людей, перегруженных социальной активностью, подверженных стрессам, нервным перегрузкам. Эти методы можно выполнять ежедневно. Длительность 45 мин.

Vinvasa Flow YOGA Один из наиболее популярных стилей динамической хатха йоги, в котором движение синхронизировано с дыханием, и позы перетекают из одной в другую, подобно танцу. Выполняемая последовательность асан имеет терапевтический эффект, направленный на проработку всего опорно-двигательного аппарата (связки, суставы, мышцы), а также помогает освободиться от токсинов, способствует развитию силы, гибкости. Эта практика не только делает тело более сильным и пластичным, но и помогает отпустить напряжение, которое накапливается у нас в повседневной жизни, наполняет энергией, позитивом (вы почувствуете это сразу же, после первой тренировки). Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 90 мин

FITNESS YOGA - это одновременно, самый простой и наиболее облегченный вариант классики йоги, и, в то же время, особый вид растяжки, умело совмещающий элементы силовых нагрузок и стретчинга. Длительность 90 мин

POWER YOGA Силовая йога развивает выносливость и быстро приводит тело в порядок при минимальной драматичности. Благодаря дыхательным упражнениям в кровь поступает больше кислорода, мышцы и внутренние органы лучше обеспечиваются необходимой для выполнения асан энергией, в результате чего эффективность тренировки повышается. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин

ТАЙ-ЧИ Оздоровительный комплекс учит работать с энергией, сознанием и телом. Повышаем гибкость тела, укрепляем суставы, улучшаем координацию движения. Для любого уровня подготовки. Длительность 55 мин.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

STRIP DANCE Это не только танец, это маленький спектакль, искусство преподнести себя, возможность раскрыть свое тело изнутри, стать свободнее, раскованнее в движениях. Занятие предполагает амплитудные, красивые движения, грациозные махи, плавные переходы из положения стоя в положение сидя или даже лежа – все это позволяет увеличить интенсивность занятия Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

LADY STYLE Танцевальное направление, которое включает в себя смесь разнообразных танцевальных стилей: woman RnB, Go-Go, Raga. Strip dance и других танцев. Леди-стайл - танцевальное направление для всех девушек, которые хотят научиться красиво двигаться, быть пластичными, гибкими и артистичными. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

Dance Mix Урок, на котором используются хореографические элементы разных направлений (Jazz, Rock-n-roll и т.д). Развивает чувство ритма. Также, способствует улучшению координации. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

ZUMBA смесь фитнеса и танца. Энергичные тренировки, которые основаны на латиноамериканской и мировой музыке. Занятия способствуют похудению и улучшают настроение. Длительность занятия 55 минут.

ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ Позволяют почувствовать свое тело, насладиться ритмами красивой музыки и просто превосходно отдохнуть. Неудивительно, что они завоевали огромную популярность среди женщин, ведь учиться танцевать восточные танцы можно в любом возрасте. Занятия восточными танцами улучшают гибкость, осанку, природную пластику, укрепляют мышцы и дыхательную систему. Длительность 55 мин

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ:

AQUA START На этом занятии осваивают базовые упражнения. Эта тренировка низкой интенсивности. Способствует укреплению функциональной системы организма. Занятие включает в себя чередование мелкой и глубокой части. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA NOODLES Чередование глубокой и мелкой воды. Noodles – это гибкая палка, поддерживает тело на поверхности воды и является средством дополнительного сопротивления. Развития аэробных и силовых возможностей, гибкости и координации Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA MID Освоение безопорного положения в воде. Работа над балансом и равновесием. Укрепление кардио-респираторной системы организма и активация обмена веществ. Проводится на глубокой воде с использованием дополнительного оборудования aqua пояс и перчатки. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA INTERVAL Тренировка включает в себя чередование силовых и аэробных упражнений, выполняемых в определенной последовательности. Проводится на глубокой и мелкой воде с использованием различного оборудования. Интервальный метод считается очень эффективным в спортивной тренировке. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA TONE Тренировка направлена на проработку всех мышечных групп. За счет использования специальных плавучих гантелей, особенно хорошо включаются в работу верхне-плечевой пояс, спина и пресс. Проводится на глубокой воде с использованием спецоборудования - aqua пояса и гантелей. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.