

НАШИ КЛУБЫ СОВЕТУЕТ:

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 тела: рук, спины, плечевого пояса, пресса. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

LOW BODY Силовое занятие, нацеленное на укрепление нижней части тела, брюшной полости, мышц спины и ног. Занятие средней интенсивности, длится 55 минут и подходит для людей с любым уровнем физической подготовки.

HOT IRON Лицензированная программа с использованием мини-штанг (на все крупные мышечные группы). Эти занятия способствуют активному жиросжиганию и развитию рельефа. Урок подойдет человеку с любым уровнем подготовленности. Тренировочная программа меняется раз в три месяца. Длительность класса 55 мин.

CORE TOTAL Силовая тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины, диафрагмы. Тренировка помогает развить выносливость и силовые показатели организма. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

АЭРОБНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

CYCLE START Замечательный и эффективный способ распрощаться с лишним весом. Занятия аэробикой помогут скорректировать фигуру. Способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и нормализации давления. Длительность 45 мин.

CYCLE STRONG Эту программу оценят любители велопрогулок 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 мин.

ТАЙБО Смешанная аэробика, которая включает в себя упражнения из фитнеса и восточных единоборств

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.

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 55 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.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Самый целостный функциональный тренинг. Подходит как для начинающих, так и для продвинутых занимающихся. Тренировка включает высокоинтенсивную кардионагрузку, силовую йогу, атлетичные упражнения и практику mind body. Урок состоит из разнообразных последовательных блоков упражнений с прогрессиями и модификациями.

LIGHT-ФУНКЦИОНАЛ Силовая тренировка, направленная на общее физическое развитие, без риска получения травмы, без ударной нагрузки на суставы. Упражнения плавно перетекают одно в другое, соединяясь в небольшие связки. Все упражнения выполняются босиком, либо в носках. Тренировка направлена на все группы мышц. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

AVL-СТРЕЙЧИНГ Смешанная тренировка, направленная на проработку ног, пресса и ягодич + упражнения на растяжку.

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. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

PILATES PROPS Тренировка Pilates с использованием различного малого оборудования: ролл, гимнастические мячи, кольцо, кирпичики, эластичные ленты. Тренировка направлена 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.

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 осанки. Улучшить кровоснабжение 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 направлена 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 направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин.

VINYASA 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 направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 90 мин.

POWER YOGA Разновидность йоги, а которой асаны выполняются непрерывно и соединены в динамические связки. Тренировка делится на несколько блоков, которые помогают проработать мышечную силу, гибкость, выносливость и баланс. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

DANCE MIX Авторская хореография, включающая в себя смешение различных танцевальных направлений, таких как: wacking house, jazz funk и пр. Данное направление даст вам возможность погрузиться в различные танцевальные направления и раскрыть себя в танце. Длительность 55 мин.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА Разновидность аэробики, в которой используются базовые шаги под зажигательную музыку. Имеет среднюю интенсивность, а также не требует дополнительного оборудования. 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.

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, которая поддерживает тело на поверхности воды и является средством дополнительного сопротивления, развития аэробных и силовых возможностей, гибкости и координации. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность занятия 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 плечевой пояс, спина и пресс. Проводится на глубокой воде с использованием спецоборудования: aqua-пояс и гантели. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA JOGGER Программа, которая содержит упражнения для укрепления отводящих и приводящих мышц ног, ягодич, брюшного пресса. На занятиях используется специальное оборудование для ног (aqua-ботинки). Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA KOMBAT Высокоинтенсивная тренировка в воде, направленная на развитие общей и силовой выносливости. Включает в себя элементы бокса и кикбоксинга. Занятие подходит для подготовленных. Длительность 45 мин.