

ВЗРОСЛЫЕ ГРУППЫ / ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

BODY SCULPT

Комплекс силовых упражнений. Выполняется в активном режиме, направлен на работу основных мышечных групп с формированием их красивого рельефа. Любой уровень подготовленности.

TABATA

Принцип построения интервальной тренировки. Состоит из серий коротких 30-секундных интервалов: 20 секунд максимальной нагрузки через 10 секунд отдыха. 8 таких повторений занимают 4 минуты — это один цикл. Подготовленные могут выполнять несколько циклов за одну тренировку, новичкам может хватить одного цикла.

STEP

Кардиотренировка на степ платформе с симметричными аэробными элементами и доступной хореографией. Подходит как для начинающих, так и для любителей степ-аэробики.

STEP II

Аэробная степ-тренировка со сложной хореографией. Улучшает кардио-выносливость, тренирует мышцы ног. Средний и высокий уровень подготовленности. Формат подразумевает знание базовых шагов степ-аэробики.

TRX

Эффективная методика функционального тренинга с использованием тренировочных петель и собственного веса, для проработки мышц всего тела. Занятия подходят для людей с любым уровнем подготовленности и эффективно способствует развитию силы, выносливости, гибкости и равновесия.

SUPER MUSCLE

Силовая тренировка с мини-штангой. Большое количество повторений на каждую группу мышц способствует улучшению тонуса всего тела и уменьшению объемов одновременно. Для подготовленных.

ЗДОРОВАЯ СПИНА

Фитнес-программа, созданная для восстановления и профилактики болезней позвоночника. Специально подобранный комплекс упражнений на развитие подвижности и гибкости спины рекомендуется всем, не зависимо от уровня подготовленности.

FUNCTIONAL

Тренировка направлена на развитие силы, выносливости, гибкости и баланса с собственным весом тела или с использованием дополнительного спортивного оборудования. Рекомендовано подготовленным.

DYNAMIC STRETCH

Комплекс упражнений для напряжения, удлинения, растягивания мышц. В отличие

от обычной растяжки, данная тренировка проходит максимально динамично. Для любого уровня подготовленности.

CIRCUIT TRAINING

Высокоинтенсивный вид тренировки. Позволяет проработать большое число мышечных групп. Состоит из силовых и аэробных упражнений, выполняющихся по кругу. Рекомендовано для подготовленных.

ШПАГАТ

Формат направлен на растяжку всех групп мышц, особое внимание уделяя развитию гибкости мышц ног. Способствует снятию мышечного напряжения и улучшению эластичности мышечных волокон. При регулярном посещении урока вы с легкостью сядете на шпагат. Рекомендовано для всех уровней подготовленности.

INTERVAL

Тренировка с чередованием интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок. Любой уровень подготовленности.

HATHA YOGA

Древняя Индийская система поддержания тела в оптимальном физическом состоянии. Практика состоит из выполнения асан, удержания статических поз, дыхательных упражнений и концентрации внимания.

PILATES

Система тренировок, направленная на восстановление и поддержание здорового тонуса и эластичности мышц. Поможет телу стать сбалансированным по силе и гибкости. Рекомендуется каждому, не зависимо от уровня и подготовленности.

МФР STRETCHING

Миофасциальный релиз, самомассаж с использованием дополнительного оборудования — массажного ролла, валика и даже мячиков. Программа направлена на снятие стресса и напряжения, восстановление организма, улучшение осанки и равновесия, укрепление всех блоков мышц. Способствует улучшению гибкости и подвижности суставов, ускорению обменных процессов в организме, восстановлению после силовой тренировки.

ZUMBA

Танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Класс подходит для любого уровня подготовленности.

TAE-BO

Функциональная тренировка, основанная на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений. Любой уровень подготовленности.

ВЗРОСЛЫЕ ГРУППЫ / ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

TABS-STRETCH

Тренировочная программа, сочетающая в себе комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц брюшного пресса, а также на развитие гибкости, эластичности мышц, связок и суставов. Любой уровень подготовленности.

LOW BODY

Силовая тренировка на нижнюю часть тела — мышцы ног, ягодиц и пресса. Степень интенсивности и нагрузки на усмотрение тренера. Для любого уровня подготовленности.

STRETCH

Комплекс упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста, степени развития гибкости и подготовленности.

POWER MIX

Комплексная силовая тренировка с регулируемым весом. Высокий темп и большое количество повторов упражнений способствует активному жиросжиганию. Любой уровень подготовленности

PUMP

Высокоинтенсивная тренировка с использованием сборной мини-штанги. В тренировке собраны упражнения на все группы мышц, которые выполняются под музыку с большим количеством повторений. Для подготовленных.

BODY CONTROL

Многофункциональная тренировка с фитболом. Сочетает эффективный комплекс разнообразных упражнений, направленных на улучшение качества работы двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного аппаратов. Тренирует дыхательную систему, развивает координацию. Равномерное распределение нагрузки позволяет воздействовать на разные группы мышц, снимая лишнюю нагрузку с суставов. Рекомендовано для любого уровня подготовленности.

STATIC STRETCH

Комплекс упражнений, при котором растяжение мышц осуществляется с приложением малой силы и в течение длительного времени (обычно 30 сек). Оказывает расслабляющее действие на мышцы, увеличивает их длину и амплитуду движений в суставах, уменьшает мышечно-суставную жесткость, снижает риск травм и растяжений. Для любого уровня подготовленности.

STRIP PLASTICA

Сочетание элементов классической и современной хореографии, стретчинга, техник дефиле, пилатеса, а также основных движений стрип-дэнс, которые в процессе обучения комбинируются в связки с разнообразными переходами и сменами танцевальных уровней. Занятия тренируют все тело, улучшают координацию движений, общий тонус и эластичность мышц. Подходит для любого уровня подготовленности.

КУНДАЛИНИ ЙОГА

Вид йоги, посредством которой мудрецы древности достигали совершенства. Включает в себя упражнения Хатха йоги (статические позы), Мудр (печати), Бандх (замки), Пранаям (дыхательные упражнения) и Крий (действия). Поможет обрести совершенное физическое тело, наполнит энергией, даст чувство уверенности в себе и своих силах. Знания подойдут для любого уровня подготовленности. Продолжительность 1,5 часа.

BOSU

Многофункциональная тренировка на балансировочной платформе. Способствует укреплению вестибулярного аппарата, развитию силы и ловкости, гибкости и координации, улучшению осанки. Основной особенностью такой тренировки является включение мышц стабилизаторов. Рекомендовано для любого уровня подготовленности.

BODYSTEP

Интенсивная программа с использованием степ-платформ, построенная на классических аэробных и функциональных движениях, которые стимулируют снижение жирового компонента, повышают выносливость и способствуют укреплению мышц. Любой уровень подготовленности.

ПОСТУРАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Система упражнений для формирования красивого и пластичного тела, оздоровления позвоночника и суставов. Эти упражнения тонизируют мышцы, развивают гибкость, улучшают телосложение, придавая ему красивую форму, развивают дыхательную систему и улучшают работу кровеносной. Кроме того, служит прекрасной реабилитационной тренировкой для профилактики заболеваний спины и их лечения. Используется в комплексном лечении различных нарушений в работе организма, восстановлении после травм, устранении возрастных деформаций и связанных с трудовой деятельностью.

BALANCE BALL

Фитбол – это единственный снаряд, занятия на котором требуют одновременной слаженной работы двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного аппарата. Тренировка Balance ball рассчитана на проработку мышц-стабилизаторов, сердечно-сосудистой системы, всех основных мышечных групп. Занятие может проходить как в интенсивном формате так и спокойном. Во время тренировки используется только фитбол и коврик.