

### **Cycling – 55 мин.**

Тренировка на специальных велотренажерах. Ориентирована на аэробную выносливость и максимальное сжигание жира. Используются такие техники как езда стоя, подъемы в гору сидя и стоя. Подходит для всех уровней подготовки, позволяет более эффективно расщеплять жиры и поддерживать комфортный темп в течении длительного времени.

### **Interval- 55 мин.**

Тренировка на специальных велотренажерах. Состоит из интервалов, придает особое значение скорости, темпу, чувству времени и ритму. Развивает силу и выносливость, а также сердечнососудистую систему, способность быстро восстанавливать силы. Подходит для подготовленных.

### **Strength- 55 мин.**

Тренировка на специальных велотренажерах. Развивает и укрепляет мышечную систему и сердечнососудистую систему, повышает общую выносливость организма. Включает ровное, постоянное вращение педалей с большим сопротивлением. Этот силовой урок в большей степени развивает силу мышц ног. Подходит для подготовленных.

### **Race day- 55 мин.**

Тренировка на специальных велотренажерах, имитирующая велогонку. Подходит для очень подготовленных людей, которые посещали Strength и Interval классы!

### **Pole dance – 55 мин.**

Признан видом фитнеса основанном на аэробных и анаэробных упражнениях, где пилон используется как «тренажер». Этот вид фитнеса развивает мышцы верхней части тела (при удержании собственного веса в различных положениях), а так же – спины и пресса. Поддерживает в тонусе все тело.

### **TRX –55 мин.**

Инновационный функциональный тренинг с собственным весом, направленный на развитие силы, гибкости, баланса и выносливости. Урок с использованием подвешеного оборудования TRX.