

Описание групповых программ.

Body -sculpt - 55 мин. Силовая тренировка на все группы мышц с использованием различного оборудования. Каждая группа мышц прорабатывается по очереди, используются изолирующие упражнения. Занятие подходит для всех уровней подготовки. Развивается выносливость мышц.

Step(1)+press - 55 мин. Обучение свободному владению базовыми шагами степ-аэробики и соединению их в различные комбинации. Урок с использованием степ-платформы. Вторая половина класса включает в себя упражнения для укрепления мышц пресса. Класс рекомендован для начинающих.

Step(2)+stretch - 55 мин. Урок по степ - аэробике для подготовленных. Используются сложные комбинации шагов, различные варианты перемещений по платформе и вокруг нее, возможно, добавление поворотов. На данном классе развивается выносливость и координация движений. Вторая часть класса включает в себя упражнения на развитие гибкости.

TRX- 55 мин. Функциональная тренировка с использованием подвешенного оборудования – петель TRX . Развивает мышечную силу, выносливость, баланс. Активно включает в работу мышцы-стабилизаторы. Доступен для всех желающих.

Fitball - 55 мин. Тренировка смешанного типа, включающая аэробную и силовую нагрузку, а так же элементы функционального тренинга с использованием фитболов – больших надувных мячей

Для любого уровня подготовленности. Урок проводится на специальном оборудовании в виде полусферы. Уникальная функциональная тренировка баланса и координации в сочетании с силовыми упражнениями с собственным весом тела.

Interval – 55 мин. Интервальная тренировка сочетает в себе кардио нагрузку с силовыми упражнениями. Продолжительность каждого интервала 3-5 мин. Рекомендован для всех уровней подготовленности. Развивает выносливость ,силу .

TRX-pilates- 55 мин. Низкодинамичный класс с использованием петель TRX. В основе базовые упражнения системы Pilates.Направлен на укрепление мышечного корсета, вытяжение, развитие мышц-стабилизаторов. Доступен всем желающим.

Калланетика – 55 мин. Силовой урок с использованием статического режима выполнения упражнений. Направлен на укрепление всех групп мышц. Доступен всем желающим.

Суставная гимнастика – 55 мин. Урок направленный на развитие подвижности суставов, улучшение их кровоснабжения и функциональности. Доступен всем желающим.

Pilates - 55 мин. Программа направлена на поддержание мышечного тонуса, улучшения мышечного баланса, контроля над телом и развитие координации движения. Используется дополнительное оборудование (изотонические кольца, фитболы, резиновые амортизаторы).

Press+Stretch - 55 мин. Силовой класс, первая часть урока для тренировки мышц корсета и брюшного пресса, вторая часть включает в себя упражнения на растягивание и расслабление

Йога Айенгара - 90 мин. Йога Айенгара является классической хатха-йогой, истоки которой уходят в глубину веков. Шри Б.К.С. Айенгар создал свой метод обучения йоге, который, благодаря своим особенностям, снискал себе огромную популярность и на сегодняшний день является одним из самых распространенных в мире.

Здоровая спина – 90 мин. Класс йога Айенгара направленный на зону спины. Способствует улучшению осанки, укреплению мышечного корсета и общему оздоровлению организма. Доступен для всех желающих.

Functional -55 мин. Функциональный тренинг - уникальная тренировочная программа. Одно из самых энергоемких занятий, развивающих все основные двигательные качества человека. Использование самого различного оборудования в виде нестабильных платформ и поверхностей, разнообразных свободных весов и амортизаторов позволяет сделать эту тренировку максимально эффективной

Upper-body - 55 мин. Силовой урок для тренировки мышц рук, плеч, груди, верхней части спины и брюшного пресса. Нагрузка средней интенсивности.

Хатха-йога – 90 мин. Это древняя индийская система поддержания тела в оптимальном физическом состоянии. Изначальная цель хатха-йоги, заключается в приведении тела в состояние полного здоровья, чтобы тело не являлось бременем для разума в его поиске высших истин. Поэтому хатха-йога особенно подходит людям занятым умственным трудом и имеющим познавательный характер.

Zumba -55 мин. Это новая, популярная сейчас во всем мире программа. Новое направление фитнеса, точнее танец-фитнес, основанный на традиционных латино-американских танцевальных шагах (Merengue, Salsa , Samba...) , Flamenco, афро, много простых и зажигательных движений. Фитнес-вечеринка в стиле ZUMBA.

LBT+stretch – 55 мин. Силовой класс для тренировки ног, ягодиц и брюшного пресса. Для всех уровней подготовленности.

Salsa-fit – 55 мин. Страстный, зажигательный танцевальный класс подарит массу положительных эмоций. Его особенность заключается в том, что верхняя часть туловища как бы неподвижна, а нижняя – ноги, бедра, талия - задействована суперактивно. Особенно интенсивно работают колени и ступни, грацию добавляют движения рук, наклоны корпуса. Никакая диета для похудения бедер не подействует так, как аэробные занятия сальсой.

Club-dance – 55 мин. Танцевальный урок с использованием различных стилей клубной хореографии. Для тех, кто хочет выразить себя в танце, стать выносливым, пластичным, эмоциональным!

Solo Latina *S - 55мин. Танцевальный микс из зажигательных латиноамериканских стилей. Час искрометных эмоций прожитых телом в танце!! Занятие в мини - группах. Возможность под индивидуальным руководством инструктора освоить умения двигаться в унисон с музыкой! Доступно всем желающим.

Power yoga – 55 мин. Делает ставку на развитие физической силы, гибкости и энергичности. Гармоничное эмоциональное состояние, развитие концентрации ума, освобождение от психологических блоков и зажимов, напряженности и негативных мыслей являются следствием усердной йога-практики

Кундалини йога – 120 мин. Вид йоги направленный на освобождение эмоций, получение радости и спокойствия духа. А также гармоничное ощущение своего тела. Дарит новый взгляд на мир чистый, светлый. Доступно и показано всем!!!

Бодифлекс -55 мин. Упражнения бодифлекс базируются на очень глубоком аэробном дыхании вместе с изотонными и изометрическими позами. Подобное дыхание обогащает кровь кислородом, а позы упражняют мускулы. При хороших занятиях по способу бодифлекс огромное количество воздуха воздействует на место напряжения и интенсивно расщепляет жиры.

Soft fitness – 55 мин. Групповая тренировка для людей с начальной и средней физической подготовкой, используются преимущественно упражнения со своим телом.

Cycling-55 мин. Занятие на специальных велотренажерах. Безударный вид кардио нагрузки. Отличный способ тренировки для сердечно-сосудистой системы. Доступен всем желающим.

Body Stretch – 45 мин. Body Stretch это низко динамичный класс с использованием упражнений на гибкость, растяжку и расслабление. Основная цель – повышение гибкости тела. Подходит для любого уровня подготовки.

Гибкая сила – 55 мин. Класс, сочетающий в себе силовые упражнения с растягивающими позициями. Направлен на укрепление мышечного корсета, а также развития гибкости.

Strip Plastic – 55 мин. Стриппластика объединила в себе сразу два направления танцевальной хореографии: пластику тела – искусство владения своим телом, умение двигаться грациозно и завораживающе. Этот танец предполагает красивые амплитудные движения, много разнообразных приседаний и подьемов, которые выполняются как сидя, так и стоя. Он основан также на таких танцевальных стилях как джаз, восточные танцы, латина и R&B. При этом делаются трудные в исполнимые переходы из одного положения в другое.

Belly Dance- 55 мин. Загадочный восток стал родиной удивительного танца, получившего название belly danse или танец живота. Танец живота не случайно получил такое пикантное название. «Живот» — это жизнь. Значит это танец жизни. С кем и с чем ассоциируется само понятие "жизнь"? Конечно же, с женщиной - матерью и с землей. И действительно танец живота непосредственно связан с развитием культа Богини Плодородия, Богини-Матери.

Женское здоровье – 55 мин. Курс «Женское здоровье» основан на даосских и йогических практиках. Практика включает в себя дыхательные техники, массаж, работу с позвоночником, упражнения на расслабление, на развитие мышц живота, диафрагмы, тазового дна и «женских интимных мышц». Через тело, благодаря физическим упражнениям, дыхательным, массажным, медитативным техникам запускаются в работу все системы организма – эндокринная, нервная, репродуктивная, кровеносная, лимфатическая и др. Снимается мышечное напряжение, происходит гармонизация эмоционального состояния.

Stretch-55 мин. упражнения на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости. Stretch оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, оказывают расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы, мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.