

Название	Описание групповых программ
	<b>Кардио программы</b>
<b>Step 1 - 55 мин.</b>	Аэробная тренировка на степ-платформе. В основе лежит разучивание базовых шагов и их модификация, спожение шагов в не сложные комбинации. Урок средней интенсивности и подходит для всех уровней подготовки.
<b>\$ Step Advanced 55 мин</b>	<b>Высокоинтенсивная аэробная тренировка, сочетает в себе аэробную нагрузку и хореографию – это урок для подготовленных клиентов, со сложными танцевальными элементами и шагами. Урок платный, стоимость 300 рублей, по предварительной записи!</b>
<b>Aerodance 55 мин.</b>	Аэробная тренировка без использования оборудования, это специальный комплекс упражнений с элементами танцевальных движений, элементами современной аэробики и силовых упражнений. Рекомендован для начинающих и среднего уровня подготовки.
<b>Tabata 55 мин.</b>	Высокоинтенсивная интервальная тренировка, направленная на сжигание подкожного жира. Всего Табата делится на 8 сетов, занятие состоит из рабочих 20 секунд и 10 секунд отдыха. Каждое упражнение выполняется за 4 минуты. <b>Подходит для Подготовленных клиентов ,есть противопоказания!</b>
<b>Cycle - 55 мин.</b>	Аэробная тренировка на специальном велотренажере. Интенсивная кардио –тренировка, имитирующая шоссе/гону в виде интервальной тренировки, укрепляет сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы ног, избавляет от лишнего веса и снимает стресс. Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>\$ Cycle Pro 90 мин.</b>	<b>Аэробная тренировка на специальном велотренажере. Высокоинтенсивная тренировка для подготовленных клиентов, прошедших базовый уровень. В основе тренировки лежит полное погружение в гонку, визуализация, проработка мышц ноги годич. Максимальное сжигание – до 1200 калорий. Рекомендовано для ПОДГОТОВЛЕННЫХ! Шоссейная гонка в студии Сайкл продолжительностью 90 минут. Проводится 1 раз в 2 недели в мини группах, по предварительной записи.</b>
<b>\$ Круговая + 55 мин.</b>	<b>Высокоинтенсивная круговая функциональная кардио-тренировка. Включает в себя специальные беговые упражнения, комплекс упражнений для укрепления и развития мышц ног и, спины, кора. сердечно-сосудистой системы. Подходит для подготовленных клиентов. Программа платная, проходит по предварительной записи по тел. : 84956449989.</b>
	<b>Танцевальные программы</b>
<b>Strip plastic – 55 мин.</b>	Урок, построенный на основах стрип-хореографии, вас обучат базовым движениям использующихся в этом направлении. Развивает гибкость, пластичность и грацию. Класс, дающий возможность двигаться более раскрепощенно и пластично. Подходит для начинающих.
<b>\$ Strip plastic – 55 мин.</b>	<b>Урок, построенный на основах стрип-хореографии. Вас обучат более сложным движениям, составлению танцевальной композиции в этом направлении. Развивает гибкость, пластичность и грацию. Класс, дающий возможность двигаться более раскрепощенно и пластично. Подходит для продвинутых клиентов. Программа платная, стоимость 300 рублей, по предварительной записи.</b>
<b>Latina – 55 мин.</b>	Урок, основанный на хореографии бальных латиноамериканских танцев под зажигательную музыку. Развивает пластику, грацию и координацию. Для любого уровня физической подготовки.
<b>\$ Latina Studio 55 мин.</b>	<b>Программа основанная на хореографии бальных латиноамериканских танцев под зажигательную музыку, данный класс позволяет усовершенствовать и отточить движения. Развивает пластику, грацию и координацию. Подходит для подготовленных клиентов. Урок платный, стоимость урока 300 рублей, по предварительной записи.</b>
<b>Jazz Modern – 55 мин.</b>	Урок, в основе которого лежит жанр классического танца и современных танцевальный стиль. Развивает гибкость, силу, выносливость, невиданную артистичность, легкость и музыкальность. На начальном уровне JAZZ MODERN вас обучат слушать и слышать музыку, ритм, темп, осваивать различные прыжки, вращения, элементы джазовых хореографии. Подходит для всех уровней подготовки.
<b>\$ Jazz Modern – 55 мин.</b>	<b>. Подходит для всех уровней подготовки. Урок платный, Урок, в основе которого лежит жанр классического танца и современный танцевальный стиль. Развивает гибкость, силу, выносливость, невиданную артистичность, легкость и музыкальность. На продвинутом уровне JAZZ MODERN Вы сможете усовершенствовать и отточить каждый элемент джазового танца, создавая и воплощая новые навыки, получите возможность создания творческой группы и участие в открытых уроках и ежегодных отчетных концертах, стоимость 300 рублей, по предварительной записи.</b>
<b>Dance mix- 55 мин.</b>	Урок, который базируется на различных танцевальных стилях. Позволяет в простой форме научиться танцевать как в паре так и самостоятельно. Для любого уровня физической подготовки.
<b>Body ballet - 55 мин.</b>	Body ballet разработан на основе классической хореографии, предполагает изучение балетных элементов и оттачивания их у станка. Для начального и среднего уровня физической подготовки.
<b>Zumba - 55 мин.</b>	Это танцевальное фитнес направление, которое основано на латиноамериканской, а также мировой музыке. Для любого уровня физической подготовки.
<b>Salsa - 55 мин.</b>	Это зажигательные латиноамериканские танцы, в которых смешались различные стили (кубинские, афро-кубинские, пуэрториканские), баната, меренге, зум. В этом ритмичном танце Вас научат красиво двигаться, достичь уверенности в себе, развить пластичность и гибкость. Для любого уровня подготовки.
<b>Caribbean Mix 55 мин.</b>	Зажигательная Латиноамериканская вечеринка в режиме нон – стоп. В программе используются стили Дэнсхолл, Реггетон, Бачата, Сальса.
<b>\$ Dancehall 55</b>	<b>Это уличный танец , рожденный на Ямайке. Дэнсхолл-это раскрепощенный и свобода, пластичный и динамичный танец, это смесь хип-хопа и джаза, также включает в себя различные акробатические элементы. Программа платная по предварительной записи : 84956449989.</b>
<b>\$ Raggaeton 55 мин</b>	<b>Это Танцевальное направление соединившее в себе ямайскую музыку регги, ритмы техно, рага, сальсы, меренге, хип хопа. Реггетону характерна открытость, дерзость, танец полный свободы, дающий ощущение раскрепощенности и свободы. Программа платная по предварительной записи по тел. : 84956449989.</b>
<b>Belly Dance – 55 мин.</b>	Это этническая форма танца Ближнего и Среднего Востока. Он учит гибкости и хорошей координации, и каждая женщина может выразить себя, своё отношение к жизни на языке движений и жестов.
<b>\$ Social Dance 55 мин.</b>	<b>Уникальная танцевальная ПАРНАЯ и СОЛЮ программа. Программа соединила в себе все парные танцевальные направления (Аргентинское Танго, Сальса, Бачата, Меренге, Линди-Хоп, Хастл). Термин SOCIAL означает, что иметь постоянного партнера не обязательно! Это просто танцевальная Вечеринка, все построено на импровизации и ведении партнера за собой. Стилистика, эмоциональное и смысловое наполнение Парных танцев представляют собой несомненное разнообразие! Программа платная 400 рублей, по предварительной записи: 84956449989.</b>
	<b>Wellness (Велнес программы)</b>
<b>Soft Fitness - 55 мин.</b>	Софт (мягкий) - фитнес рассчитан на людей, которые когда-либо испытывали серьезные проблемы со здоровьем, с лишним весом и просто являются новичками в фитнесе. Основной принцип софт-фитнеса – отсутствие перенапряжения, активация всех систем организма для подготовки к последующим тренировкам.
<b>\$ МФР 55 мин.</b>	<b>МФР- (Миофасциальный релиз), Уникальная программа с использованием специального оборудования, для снятия напряжения с мышц, для восстановления эластичности тканей, для снижения болевых симптомов, увеличения амплитуды движения. Подходит для всех уровней подготовки. Программа платная, по предварительной записи по телефону: 84956449989.</b>
<b>Здоровая спина 55 м</b>	Занятие направлено на развитие подвижности позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, для профилактики остеохондроза и различных возрастных изменений. Подходит для всех уровней подготовки.
<b>Stretch - 55 мин.</b>	Стрейтчинг - комплекс упражнений на растягивание в статодинамичном режиме. Стрейтчингом повышают эластичность мышц и связок, что помогает снизить уровень травматизма и болевой синдром, а также улучшить свои силовые показатели. Для любого уровня физической подготовки.
<b>Йога для беременных 90 мин.</b>	Данный урок можно посещать в течение всей беременности, программа подбирается в зависимости от срока беременности и уровня подготовки, используется индивидуальный подход к каждой женщине.
	<b>Разумное тело</b>
<b>Hatha Yoga - 55 мин.</b>	Первичная система йоги, состоящая из телесной и дыхательной практики. Помогает обрести спокойствие, внутреннюю силу и физическое здоровье. Для всех уровней подготовки.
<b>Fitness Yoga 55 мин</b>	Это сочетание йоги и фитнеса, из йоги взяты асаны и пранаямы, а из фитнеса – отдельные силовые упражнения. Улучшается общее самочувствие, развивается гибкость, укрепляется мышечный корсет. Подходит для начинающих,
<b>Kundalini Yoga - 90 мин</b>	Это - йога энергетических каналов. В основе практики лежат - специальные комплексы динамических упражнений, сочетающихся с дыханием и медитацией. Медитации Кундалини-йоги оказывают психотерапевтический эффект.
<b>Йога Айенгара 90 мин</b>	Айенгара-йога предполагает изучение асан и пранаям. Упражнения рассчитаны, как для людей, не обладающих достаточной физической силой и гибкостью. Особенностью метода является статичное выполнение асан.
<b>Power Yoga – 55 мин.</b>	Этот стиль формирует сильное и гибкое тело, способное противостоять травмам и повышенным нагрузкам. Регулярные занятия выравнивают мышечный дисбаланс, положительно влияют на нервную систему, улучшают работу сердца и органов пищеварения, способствуют избавлению от лишнего веса и токсинов, которые выделяются через кожу вместе с потом. Подходит для высокого уровня подготовки.
<b>\$ Pilates special 55 мин.</b>	<b>Данная программа проводится по системе Пилатес с использованием дополнительного оборудования ( фитбол, пилатес- мяч, изотоническое кольцо, роллер, ленточные амортизаторы и т. д.), которое позволяет разнообразить занятия. Пилатес - корректирующая система упражнений, которая относится к развитию тела, разума и духа в полном взаимодействии между собой. Под руководством профессиональных инструкторов, используется индивидуальный подход к каждому клиенту в группах не более 10 человек. Подходит для всех уровней подготовки, для любого возраста, Программа платная, стоимость 300 рублей, по предварительной записи.</b>
<b>Гибкая сила – 55 мин.</b>	Гибкая сила – это одна из методик оздоровления и укрепления тела и организма. Упражнения практичные безопасны, они взяты из йоги, цигун, ушу, гимнастики и Пилатеса. Силовые упражнения, упражнения на равновесие, йога, стрейтинг и пилатес объединены в одном комплексе, сильные мышцы получают свободу движения, слабые - укрепляются «закачать» - растягиваются.
<b>Pilates mat – 55 мин.</b>	Система оздоровления организма, поддерживающая тонус и контроль над телом, развивает координацию движения, помогает корректировать мышечные дисбалансы, вызывающие нарушения осанки, снимать боли в спине, а также формировать идеальный силуэт.
<b>\$ Pilates Inspiration 55 м.</b>	<b>Искусство движения. Высшее искусство владения телом. Программа для продвинутого уровня клиентов, сочетает в себе элементы Пилатес, Йоги, Тай-Чи, Анатомических слингов- для проработки всех мышечных групп. Используются техника Миофасциальной тренировки, улучшающая динамическую стабильность и физическую реакцию. Развивает координацию в пространстве, эластичность и адаптивность мягких тканей, осознанность движения! Результат регулярных тренировок - Свободные и легкие движения, правильная осанка, подтянутое тело. Программа платная 300 рублей, по предварительной записи по тел. : 84956449989.</b>
<b>\$ Aero Pilates 55 мин.</b>	<b>Пилатес в гамаке. Программа имеет много общего с классическим пилатесом. Урок состоит из упражнений тренирующих мышцы – стабилизаторы, не создавая нагрузку на суставы и позвоночник. За один урок можно проработать все мышцы, т.к. Гамак является универсальным тренажером. Отличается Пилатес в гамаке от обычных программ тем, что он позволяет сделать больше упражнений на растяжку. Благодаря потолочным креплениям, гамак очень подвижный и имея кроме самого полотна разно-уровневые стропы – построение урока позволяет сделать его более динамичным и эффект будет заметен быстрее. Подходит для любого уровня подготовки. Имеются противопоказания! Программа платная, по предварительной записи: 84956449989.</b>
<b>\$ Imbuilding 55 мин.</b>	<b>Уникальная программа для развития и тренировки мышц малого таза. Разработана программа для профилактики заболеваний женского здоровья (ощущение внутренних органов, послеродовое и возрастное ослабление мышц тазового дна, возрастные изменения, для нормализации менструального цикла, при расширении вен малого таза. Подготовка к безболезненному родам, восстановлению мышц после родов, для улучшения сексуальной жизни. Программа платная, по предварительной записи : 84956449989.</b>
<b>\$ AeroYoga 90 мин.</b>	<b>Уникальность данной программы заключается в использовании шелковых йога-гамаков, выдерживающих до 400 кг! AEROYOGA- сочетает традиционную йогу, акробатику, гимнастику, танцевальные элементы. Использование Перевернутых поз в гамаке под действием веса тела и антигравитационных сил способствуют растяжению и удлинению позвоночника. Подходит для любого уровня подготовки. Имеются противопоказания! Программа платная, по предварительной записи по тел. : 84956449989.</b>
	<b>Силовые программы</b>
<b>Sculpt - 55 мин.</b>	Базовый силовой урок для укрепления всех основных групп мышц с использованием различного силового оборудования (бодибары, гантели и резиновые амортизаторы). Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>Tab's &amp; back - 55 мин.</b>	Силовой урок смешанного формата, состоит из силовых упражнений для проработки мышц спины и брюшного пресса с использованием различного оборудования. Урок для любого уровня подготовки.
<b>Upper body - 55 мин.</b>	Силовой урок, направленный на проработку мышц рук, спины и брюшного пресса с использованием степ-платформ, бодибаров, гантелей и резиновых амортизаторов. Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>Lower body - 55 мин.</b>	Силовой урок, направленный на укрепление мышц ног, ягодиц и живота с использованием различного оборудования (боди-бары, гантели и резиновые амортизаторы) Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>Core - 55 мин.</b>	Урок смешанного формата состоит из упражнений для проработки глубоких мышц, которые стабилизируют позвоночник, таз и бедра. Используются собственный вес, дополнительное оборудование. Для любого уровня физической подготовки.
<b>Static Training 55 мин</b>	Силовая тренировка сочетает в себе упражнения для ног, ягодиц, рук, спины и брюшного пресса, специальные дыхательные упражнения и различные упражнения из восточных гимнастик. Подходит для любого уровня подготовки.
	<b>Функциональный тренинг</b>
<b>Circuit training 55 мин</b>	Урок направлен на проработку всех мышечных групп, укрепление сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости. Упражнения выполняются 30-120 секунд работы, отдых 10-20 секунд. Подходит для среднего и высокого уровня подготовки.
<b>Functional - 55 мин.</b>	Функциональная тренировка предназначена для улучшения координации и ловкости, развития силы, выносливости, с использованием или без использования различного оборудования (мебелы, бодибары, гантели и т.д.). Урок для среднего и высокого уровня физической подготовки.
<b>(S) TRX - 55 мин.</b>	<b>Тренировка со специальным и подвесным и петлям и собственным весом исключает осевую нагрузку на позвоночник. Развивает равновесие и координацию, силу, выносливость, гибкость. Для среднего и высокого уровня физической подготовки.</b>
<b>Interval - 55 мин.</b>	Высокоинтенсивный урок, кардио упражнения сменяются силовыми упражнениями. Интервалы изменяются по времени, расстоянию, пульсу. Подходит для подготовленных.
<b>Суставная гимнастика 55 м</b>	Комплекс упражнений для укрепления суставов и их подвижности, является отличной профилактикой заболеваний суставов (артритов, артрозов), готовит к более сложным упражнениям и движениям. Подходит для всех уровней подготовки.