

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ТРЕНИРОВКИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

UPPER BODY	Тренировка, в ходе которой акцентированно прорабатываются мышцы груди, верхней части спины, плечевого пояса и пресса. Проводится с разнообразным оборудованием.
FITBALL	Класс с использованием мяча большого диаметра и балансировочной платформы, направленный на проработку всех групп мышц, развитие баланса и координации движений. Тренировка на мяче смягчает нагрузку на суставы и позвоночник, удерживая спину в правильном положении.
ABS + FLEX	FLEX - программа физических упражнений, направленная на развитие гибкости, повышение тонуса мышц, улучшение осанки, ABS - тренировка мышц брюшного пресса и спины.
BOOTY + ABS	Силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание основных групп мышц.
BOOTY + STRETCH	Тренировка на проработку основных групп мышц в комбинации с упражнениями на растяжку.
BOOTY CAMP	Силовая тренировка на проработку бедер и ягодиц.
LOWER BODY	Силовая тренировка на укрепление нижней части тела (спина, живот, бедра, ягодицы, ноги).
POWER BODY	Силовая тренировка состоящая из 2х тренировок UPPER и LOWER BODY.
SCULPT	Силовой урок направленный на укрепление всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования.
FUNCTIONAL	Функциональная тренировка с использованием веса собственного тела, укрепляющая как мелкие так и крупные группы мышц.
ALL BODY	Тренировка, направленная как на укрепление формы, так и проработку отдельных групп мышц, соединяя и чередуя нагрузки на сердечно-сосудистую систему и силовые тренировки.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

DANCE FITNESS	Танцевальная программа, основанная на латиноамериканских и других мировых музыкальных ритмах, использующая основные принципы аэробной тренировки, в результате чего сжигается большое количество калорий, укрепляются мышцы и сердечно-сосудистая система.
STRIP DANCE	Тренировка с элементами стрип-пластики, развивает координацию, грацию и пластику тела.
ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ	Танцевальная тренировка под восточную музыку, которая помогает укрепить мышцы живота, бедер, ягодиц и рук, а также развивает пластику и грацию вашего тела, развивает чувство ритма. Благодаря уникальной технике танца, происходит массаж внутренних органов, что помогает улучшить женское здоровье. Способствует похудению, подходит для людей с разным уровнем подготовки и комплекции.

ТРЕНИРОВКИ ПРОГРАММЫ "РАЗУМ И ТЕЛО"

STRETCH	Тренировка, направленная на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Подходит как для женщин, так и для мужчин при любом уровне подготовленности.
FLEX	Программа физических упражнений, направленная на развитие гибкости, повышение тонуса мышц, улучшение осанки.
PILATES/PILATES MIX	Пластическая гимнастика укрепляющая внутримышечный корсет, развивает гибкость, контролирует дыхание / Используется различное оборудование.
LFK	Тренировка состоящая из физических упражнений с лечебно-профилактическими целями.
YOGA THERAPY	Это способ при помощи асан оказать воздействие не только на физическое тело (кости, мускулы и суставы), но и на физиологический уровень, воздействуя на внутренние органы, дыхательную и кровеносные системы
FITNESS YOGA	Практика традиционных йогических поз и дыхательных упражнений, способствующих физическому здоровью и духовному развитию.
HATHA YOGA	Классическая йога с последовательностью асан (поз), укрепляющая позвоночник, развивающая гибкость, успокаивающая ум.
ASHTANGA YOGA	Это динамичная практика с определенной последовательностью асан, пранаямы (дыхание) и концентрации внимания на объекте (дришти).

ВОДНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

AQUA AEROBICS	Укрепление всех мышечных групп и сердечно-сосудистой системы, улучшение вестибулярного аппарата и координации движений, способствует интенсивному жиросжиганию.
AQUA CARDIO	Водная кардио тренировка, укрепляющая сердечно-сосудистую систему. Активно сжигает жир.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ШПАГАТ	Мощный урок на растяжку. Учимся делать шпагат индивидуально.
ЗДОРОВАЯ СПИНА	Специальный урок, укрепляющий внутримышечный корсет. Основное внимание уделяется мышцам спины и позвоночнику.
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ	Восстановление утраченных функций организма после травм и операций до их изначального уровня с помощью специальных упражнений.
СЕКЦИЯ ПО ПЛАВАНИЮ	Плавание для детей от 6 до 12 лет в группах от 2 до 6 человек.
SUPER SCULPT	Силовой урок, направленный на укрепление всех основных мышечных групп и коррекцию фигуры с использованием тренажеров. Индивидуальный тренинг.
БУМБИЛДИНГ	Женский класс, задача которого укрепить здоровье, нормализовать гормональный фон, замедлить процессы старения, проработать и укрепить мышцы тазового дна.
BODY FLEX	Система снижения веса и нормализация работы организма, основанная на сочетании дыхательных упражнений, специальных поз на растяжки и комплексе упражнений на укрепление основных мышц. Он является прекрасной альтернативой бегу и диетам.
BACHATA	Красивый и чувственный парный танец, который появился в далекой Доминиканской республике. Это плавность движений, гибкость и пластика тел, объятия и романтический настрой.
AERO YOGA	Новая уникальная методика йоги, которая переносит классическую хатха йогу на расстояние полуметра от пола с помощью специального приспособления - гамака. Способствует вытягиванию позвоночника, развивает гибкость, избавляет от застоя крови в малом тазу, лечит боли в пояснице и грудном отделе, тренирует вестибулярный аппарат.
ЗДОРОВЬЕ	Это доступная для всех система упражнений, направленная на оздоровление как физического тела, так и гармонизацию психического здоровья и расслабления ума.