

АЭРОБНО-СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

Circular training - одна из самых популярных тренировок развивающая все группы мышц, силу, выносливость, гибкость, координацию. Используется различное оборудование: степы, гантели, мячи и т.д.. Занятие построено по кругу, где каждый занимающийся отрабатывает движение на своей станции, меняясь с соседом.

Latina-mix – это танцевальное фитнес-направление, сочетающее в себе кардионагрузку и танцевальные движения, основанные на музыке и хореографии латиноамериканских танцев – самбы, мамбы, ча-ча-ча, румбы, сальсы и пр.

ZUMBA – это танцевальная фитнес-программа, перевод с калумбийского-«быстро двигаться», которая сочетает в себе базовые движения различных танцевальных направлений: сальсы, бачаты, регентона, самбы и др.

Табата – интенсивная силовая тренировка, которая проходит с чередованием работы и отдыха. Такая система увеличивает скорость жиросжигания и развивает выносливость.

Strip – симбиоз аэробики, гимнастических упражнений и соблазнительного танца. Модное современное направление представляет собой уникальный микс из движений профессиональной хореографии, пластики и фитнеса, с каплей чувственности и умением владеть телом.

Dance-fit – авторский класс, микс танцевальных движений и стилей, с элементами растяжки.

Lower body – включает в себя силовые тренировки и аэробику, что позволяет не только придать ногам, животу желанный рельеф, но и похудеть.

Full body – программа тренировки всего тела с применением базовых упражнений, направлена на получение и поддержку отличной физической формы, без чрезмерных нагрузок, поэтому подходит как для начинающих, так и подготовленных.

Functional – система занятий, гармонично развивающая все физические качества: сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость.

Все перечисленные выше направления помогут Вам:

- создать идеальную фигуру, с пользой для здоровья
- провести тренировку сердечно сосудистой и дыхательной системы
- укрепить мышцы и суставно-связочный аппарат (профилактика заболеваний)
- улучшить гибкость и координацию движения
- улучшить психоэмоциональное состояние
- произвести профилактику заболеваний и проблем позвоночника, осанки и всего женского организма

Для продуктивности и закрепления результатов полученных от занятий рекомендуем вам воспользоваться персональным тренингом, а также услугами массажиста и косметолога

Классы «Здоровое тело»

Здоровая спина – занятие создано для восстановления и профилактики болезней позвоночника. Направлено на проработку мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении.. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

Pilates – занятие с применением системы Джозефа Пилатеса, направлено на улучшение телосложения, придает мышцам более удлиненную красивую форму, улучшает осанку, подвижность суставов, дыхательную систему и ликвидирует мышечный дисбаланс.

Stretch - комплекс упражнений, направленный на улучшение гибкости, растягивание мышц, снятие мышечного напряжения и общее расслабление. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

Yoga – класс, в котором основное внимание уделяется правильному положению тела, чтобы оно гармонично развивалось и становилось анатомически безупречным. Характерной особенностью метода является статичное выполнение асан.

МФР (миофасциальное расслабление) – класс, направленный на расслабление глубоких слоев мышц с использованием дополнительного оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

Женское здоровье – авторский курс для женщин, который позволяет укрепить мышцы тазового дна и живота, сократить диастаз, уменьшить варикоз ног и малого таза, избавиться от стрессового недержания мочи. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

Port de Bras – (пер. с французского – движение рук и тела) соединяет элементы йоги, хореографии, пилатеса, стретчинга. Эта методика помогает укрепить мышцы, развить координацию и гибкость, сформировать правильную осанку, научиться расслабляться в движении. За одно занятие женщина весом (65 кг) сжигает до 450 ккал и подкачивает мышцы пресса, ног, ягодиц, спины.

Коммерческие классы\$

Гамаки – многофункциональная практика с использованием подвешенного оборудования стретч-гамака. Направлена на укрепление мышц всего тела, расслабление и вытяжение.

Exotic dance – это сочетание современной хореографии, аэробики, акробатики, стрейчинга (растяжки) и сексуальной пластики.

МИНИ-ГРУППЫ тренажерного зала\$

Бокс – тренировка, приближенная к классическому олимпийскому виду спорта. Развивает навыки ударной техники бокса, а так же скорость, подвижность, быстроту реакции. Для всех уровней подготовленности.

ПРАНАЯМА – дыхательная практика в соляной пещере, направленная на соединение физической составляющей с духовной через дыхательные техники, медитацию и воздействие специальных солей.

Акробатика Kids – тренировка, развивающая силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. Подходит для развития вестибулярного аппарата.

Основные правила фитнес клуба:

1. Рекомендуется прохождение первоначального инструктажа и посещение занятий, соответствующих Вашему уровню подготовленности во избежание травм.
2. Запрещено заниматься в уличной обуви.
3. Посещение занятия с опозданием более чем на 10 минут запрещается, так как опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить клиента на занятие.
4. Рекомендуем использовать свободные веса согласно рекомендациям инструктора.
5. Фитнес клуб оставляет за собой право заменить заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание фитнес занятий.
6. Оборудование после использования необходимо убирать в отведенное для этого место.