

Основные виды групповых занятий:

Силовые классы:

Body All - силовой урок, на тренировку всех групп мышц. Способствует сжиганию подкожного жира, развитию выносливости и силы мышц. Улучшает форму и создает рельефность мышц. Используются различные виды спортивного оборудования. Для любого уровня подготовки.

Body sculpt - интенсивная круговая тренировка. Состоит из силовых и аэробных упражнений. Направлена на развитие общей и силовой выносливости. Отличный метод жиросжигания! Для среднего и высокого уровня подготовки.

Hot iron - тренировка с использованием мини-штанги на силовую выносливость. Комплекс упражнений позволяет избавиться от подкожного жира, сформировать красивую фигуру и улучшить здоровье. Тренировка подходит для людей с разным уровнем подготовки.

Табата - интервальный комплекс упражнений, подразумевающий выполнение максимального количества движений за минимум времени. Форма фитнеса Табата стала очень популярной благодаря универсальности системы. Метод Табата является таким же эффективным, как и многие другие высокоинтенсивные тренировки, сегодня вполне успешно вытесняет классическую аэробику. Силовая система упражнений давно стала самой любимой для многих приверженцев спорта. Для среднего и высокого уровня подготовки.

Круговая тренировка (Circuit Training) - это эффективная тренировка, которая разбивается на несколько циклов с одинаковой последовательностью упражнений, с минимальным отдыхом между ними. Программы круговой тренировки, направленные на выносливость и укрепление мышц, обеспечивают гармоничное развитие тела, а также при этом отлично работает сердечно-сосудистая система. Используется музыкальное сопровождение и различное оборудование. Для разного уровня подготовки.

BODY STRONG - (сильное тело) – это система упражнений, сочетающих в себе силовой тренинг и кардио нагрузки, что дает в сумме невероятно мощный эффект по сжиганию лишних калорий, коррекции фигуры и развитию выносливости.

Body Strong представляет собой комплекс силовых занятий, чередующих периоды высокоинтенсивной работы с периодами отдыха, т.е. работы в легком режиме. В основном работа производится с собственным весом, причем очень важными факторами в построении тренировок являются их интенсивность и интервальность.

100% При регулярном посещении занятий Body Strong вы сможете достичь желаемых форм тела, скорректировав недостатки фигуры, развить выносливость организма и избавиться от стрессовых и напряженных состояний. Во время занятий укрепляются основные мышечные группы, при этом особое внимание уделяется проблемным зонам. Также в обязательном порядке хотя бы двадцать минут занятия занимают кардио нагрузки. *Эта тренировка подойдет как для начинающих спортсменов, так и для продвинутых.

Функциональные классы:

TRX + stresch - тренажер для функциональной тренировки, позволяющий проработать все группы мышц. А также задействует мышцы стабилизаторы, улучшает координацию и выносливость. Вертикальная осевая нагрузка на позвоночник и суставы отсутствует. Для любого уровня подготовки.

3D traning - улучшает функциональные возможности организма и баланса тела. Укрепляет мышцы-стабилизаторы, формирует правильный двигательный навык. Направлена на тренировку всего тела, на силу и гибкость во всех плоскостях. Используется всё многообразие оборудования. Для всех уровней подготовки.

3D osanka - это функциональная тренировка. 3D-тренировки помогают укрепить основные группы мышц (в одном упражнении, как правило, работает мускулатура спины, ног, рук и пресса), сжечь калории и улучшить подвижность суставов. Чтобы сохранить легкость движения и здоровье позвоночника – важно двигаться во всех плоскостях. Так вы разом можете избавиться от целого пула проблем: головные боли, боли в спине, тусклый цвет лица, хроническая усталость и при регулярных занятиях как приятный бонус - королевская осанка.

TRX mix - групповая тренировка в специальных петлях TRX в сочетании различным инвентарем (гантели, балансирующие подушки, софт боллы, роллы и т.д) Функциональная тренировка направленная на укрепления как внешнего, так и внутреннего слоя мышц. Для любого уровня подготовки.

«Мисс Фит»- это комплекс упражнений, сочетающий в себе силовые и аэробные элементы. Тренировка совмещает в себе весь комплекс

необходимых кардио и силовых нагрузок, позволяет подтянуть мышцы, сбросить максимальное количество калорий и обрести уверенность в себе.

Мягкие классы:

Здоровая спина - укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости и баланса тела. Мягкий по нагрузке, глубокий по воздействию. Для начинающих и продвинутых.

МФР+stretch - комплекс упражнений, направленных на улучшение подвижности суставов, развитию гибкости и снятию мышечного и эмоционального напряжения. Для всех уровней подготовки.

Yoga - практика развития личности через физическое совершенствование тела к внутренней гармонии. Нормализует психоэмоциональное состояние, увеличивает силу и развивает гибкость.

Гамаки - перед первым посещением урока каждый клиент должен пройти инструктаж у тренера. Йога в воздухе или антигравитационная йога. Выполнение асан классической йоги происходит на весу, при помощи прикрепленных к потолку строп. Урок способствует развитию гибкости, пластики и координации, укреплению вестибулярного аппарата. Для всех уровней подготовки. Отлично снимает напряжение после рабочего дня.

Pilates - система упражнений, направленная на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, развитие гибкости и чувства равновесия. Для всех уровней подготовки.

Stretching - это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Есть большое количество упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. За счет этого и появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, восстановить силы и отдохнуть за считанные минуты.

Dinamic stretch - представляет собой уникальное сочетание растяжки и движения. Чтобы подготовить мышцы к тренировке, используют маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды. Суть динамических упражнений сводится к использованию максимальной амплитуды движения мышц, не выходя за естественный предел. Динамическая растяжка – способ сохранить красоту и здоровье тела. Занятие направлено на улучшение подвижности суставов, улучшения кровообращения, на снятие зажимов в теле. Используется движение во всех

плоскостях. Снижается риск получения травм во время тренировки, улучшая физические показатели, а также помогает избавиться от боли в спине. Рекомендуются для всех уровней подготовки.

Гамаки (дети) - занятие йога в гамаках строится по принципу "от простого к сложному". Это занятие очень увлекательное, поскольку дети воспринимают гамаки как качели. Конечно же, им очень нравится летать. В результате выполнения поз йоги на гамаках улучшается осанка, укрепляется мышечный корсет.

Танцевальные классы:

Танец живота - экзотическое занятие, которое сегодня имеет большую популярность среди женщин всех возрастов. Этот танец помимо чисто физической нагрузки, позволяет позаботиться о женском здоровье, проводя время с пользой. Движения, на которых основан танец живота способствуют укреплению мышц и связок, а также оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы.

Latina Mix - тренировка Latina Mix включает активную аэробную нагрузку и элементы различных карибских и латиноамериканских направлений танца. Благодаря регулярным занятиям можно быстро сбросить лишний вес, повысить общий тонус тела, обрести красивую подтянутую фигуру, развить пластичность и зарядиться положительными эмоциями.

Aqua Mix - комбинированный урок, позволяющий проработать все мышечные группы. Развивает силу и координацию, способствует сжиганию жировой прослойки. Для всех уровней подготовки.