

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.

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.

BODY SCULPT – групповая тренировка, которая включает в себя силовую нагрузку, направленная на проработку всех мышечных групп с использованием различного оборудования. Для среднего и высокого уровня подготовки.

Функциональные классы:

TRX MIX - групповая тренировка в специальных петлях TRX в сочетании с различным инвентарем (гантели, балансировочные подушки, softballs, роллы и т. д). Функциональная тренировка направленная на укрепления как внешнего, так и внутреннего слоя мышц. Для любого уровня 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. Для среднего и высокого уровня подготовки.

ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ - это специально разработанная программа, построена с учётом возрастных изменений; уровня физической подготовки. Включает в себя упражнения из метода Pilates; stretching; суставной гимнастики; функционального и силового тренинга; нейрофитнеса. Способствует: укреплению мышц, устранению болей в спине, улучшению кровообращения, увеличению объема легких, увеличению гибкости и подвижности суставов. Позволяет улучшить работу сердечно-сосудистой системы, координацию и баланс тела. Обеспечивает хорошее настроение и заряд бодрости. Для всех уровней подготовки.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА - метод функциональной физической нагрузки, которая подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по кругу». За определенный временной интервал, таких циклов может быть несколько. Проработка мышц, сжигание калорий, увеличение выносливости. Для всех уровней подготовки.

BODY BAR TRAINING - групповая тренировка представляет собой специализированную методику физической подготовки, направленную на развитие мышечного корсета, повышение силовой выносливости и улучшение координации движений человека. Тренировка проходит с применением специализированных снарядов, называемых боди-барами, представляющими собой гимнастические палки различной длины и веса. Такие снаряды позволяют эффективно нагружать мышцы плечевого пояса, спины, рук, ног и корпуса, обеспечивая комплексный подход к развитию мускулатуры всего тела. Улучшение гибкости суставов и подвижности позвоночника. Формирование правильной осанки и укрепление глубоких стабилизирующих мышц. Для всех уровней подготовки.

Мягкие классы:

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

MOBILITY + МФР - это тренировка, направленная на улучшение мобильности позвоночника и суставов, вытяжение позвоночника, улучшение общего физического состояния. Мягкие техники в сочетании с МФР (мио фасциальным релизом) очень быстро позволяют убрать скованность в теле. Mobility+МФР позволяют значительно развить гибкость, повысить силу и выносливость мышц и улучшить качество движений, закладывая основу для других тренировок и расширяет возможности тела.

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

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. Для всех уровней подготовки.

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. Для всех уровней подготовки.

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. Отлично снимает напряжение после рабочего дня. 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.

«АКВААЭРОБИКА» - комплекс аэробных упражнений в бассейне на мелкой и глубокой воде с использованием аква-оборудования (нудлы, аква-пояса, гантели), направленный на постепенное сжигание жировой прослойки, укрепления мышц, развитие силы и координации, улучшение общего самочувствия и повышение жизненного тонуса. Рекомендуется для любого уровня подготовки.

Мини группы:

НЕТХ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ - эффективный способ сохранить здоровье, держать мышцы в тонусе и добиться желаемого результата. Улучшите осанку, вернёте нормальный тонус всем мышцам. Укрепите мышцы спины. Улучшите рельеф тела. Укрепите и сделаете руки более рельефными. Подтянете живот. Уменьшите отёчности. Подтяните ноги: уменьшите "галифе/ушки" и внутреннюю поверхность бедер. Подкачаете и сделаете упругими ягодицы. Что Вас ждёт: Замеры; Рекомендации по питанию; Комплекс упражнений, которые помогут последовательно подойти к вашей цели; Поддержка и обратная связь в закрытом чате. *Ограничения и противопоказания: беременность, после родов прошло менее 6 месяцев; у Вас воспаление и острая боль, послеоперационный период; свежая травма, противопоказания к движению от врача.*

ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ - комплексная тренировка задействует все мышцы, которые в ответе за Ваш красивый пресс: тазовое дно, многораздельные мышцы спины, прямую и поперечную мышцы живота, диафрагму. Что Вас ждёт: Замеры; Рекомендации по питанию; Комплекс упражнений, которые помогут последовательно подойти к вашей цели; Поддержка и обратная связь в закрытом чате. *Ограничения и противопоказания: беременность, после родов прошло менее 6 месяцев; у Вас воспаление и острая боль, послеоперационный период; свежая травма, противопоказания к движению от врача.*

FREE STAYLE - тренировка в мини группах, в переводе означает «свободный стиль». Нет одного стиля, который подходил бы под описание данной тренировки. Тренировка каждый раз выбирается по запросу клиента или по усмотрению тренера. Практикуются силовые, функциональные, интервальные тренировки, а также тренировки на растяжку и расслабление. Используется соответствующее тренировкам оборудование. Для любого уровня подготовки.

YOGA - тренировка проходит в утреннее время. Это мягкий и бережный способ разбудить тело и ум: разогревает мышцы и суставы, улучшая гибкость и подвижность, активизирует кровообращение и дыхание, заряжая энергией на день, снижает утреннюю сонливость и стресс, помогает настроиться на продуктивность, стабилизирует дыхание и нервную систему — вы начинаете день в гармонии. Для всех уровней подготовки.

STEP AEROBICS - кардиотренировка с использованием степ платформы, подразумевает разучивание не сложных комбинаций (связок) под ритмичную музыку. Развивает чувство ритма, координацию, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Для среднего уровня подготовки.