

ABS + Stretch (Делай пресс)

ABS - это мощная тренировка для мышц брюшного пресса и спины, возможно с использованием дополнительного оборудования. Стретчинг (stretch) это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. ABS +STRETCH поможет вам приобрести плоский и упругий живот, а также укрепить спину, что не только эстетически красиво, но и немаловажно для здоровья. Занятие позволяет сформировать правильную осанку, улучшить подвижность суставов, развить гибкость и эластичность мышц и связок. Подходит для всех уровней подготовки.

Делай ноги

Новейший метод функционального тренинга, основанный на тотальной проработке мышц нижней части тела (ног, ягодиц). Занятие ускоряет обменные процессы в организме, направлено на снижение веса и коррекцию форм.

Step (Step – cardio , Step - interval)

Занятия степ-аэробикой необходимы для профилактики остеопороза и артрита, также этот вид фитнеса позволяет спортсменам поддерживать себя в форме и восстанавливаться после травм. Не забудьте подобрать хорошую удобную обувь для занятий, которая обеспечит дополнительную поддержку свода стопы. Степ-аэробика направлена на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Ваше тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Step-power

Тренировка проходит либо с использованием дополнительного оборудования (боди бары, степ-платформы, гантели, и др.), либо без него (работа с весом собственного тела). Тренировка помогает развитию выносливости, дает коррекцию мышц тела, является хорошим средством для избавления от целлюлита. Укрепление мышц поможет вам меньше утомляться и чувствовать себя в тонусе весь день. Регулярно посещая этот силовой класс, вы забудете о проблемных местах типа «галифе» или дряблого живота.

Body Sculpt

Силовой урок, направленный на проработку всех крупных групп мышц с использованием различного оборудования – гантелей, утяжелителей, мячей, боди-баров. Для всех уровней подготовленности.

Total Body Workout (тренировка всего тела)

Силовая тренировка, которая включает в себя различные упражнения со спортивным инвентарем. В основе тренировки-аэробный и силовой блоки. На тренировке могут использоваться: степ, боди-бары, медболлы, гантели, фитболы и любое другое оборудование на усмотрение инструктора. Подходит всем уровням подготовленности.

Body Pump

Это – занятия для активных и энергичных людей, которым просто работать с тренажерами неинтересно. Оно предполагает выполнение комплекса упражнений в силовом стиле с использованием при этом облегченной штанги. За час занятия прорабатываются, укрепляются и приводятся в тонус все мышцы тела. На тренировке вы зарядитесь особым агрессивным драйвом и получите гораздо больше результатов и удовольствия, чем при традиционном монотонном поднятии тяжестей. С помощью занятий можно сформировать отличный мышечный корсет, получить красивое тело и откорректировать недостатки.

Фитбол

Тренировка с большим мячом. Носит аэробный характер, позволяет сжечь до 1000 Ккал за час. Включает в себя упражнения на верхний плечевой пояс (мышцы рук, груди, спины), центральные мышцы (спина, пресс, косые мышцы), нижняя часть тела (ягодицы, бедра). В упражнениях на мяче вибрация, создаваемая мячом благотворно воздействует на позвоночник, что позволяет развить и укрепить мышцы спины.

Ball Attack

Класс с использованием медицинских мячей и фитболов. Тренировка высокой интенсивности с аэробной и силовой нагрузкой, направленная на укрепление мышц центральной и нижней части тела (пресс, ягодицы, бедра).

Тай-бо

Занятие высокой интенсивности с использованием элементов техники восточных единоборств. Помогает развить координацию, равновесие и гибкость всего тела. Включает проработку основных групп мышц.

Танцевальная аэробика

Многообразие танцевальных направлений. Возможность погрузиться в мир танца, получить массу новых впечатлений и эмоций, научиться владеть своим телом, освоить самые актуальные и модные на сегодняшний день виды танцев (*Latin-dans, Club-dans, Go-go, Strip-dance, Hip-Hop, Jazz*).

Пилатес

Пилатес - это разновидность фитнеса без кардинагрузки, система несложных, но очень эффективных упражнений. Цель занятий — сделать тело грациозным, послушным и выносливым. Пилатес подходит абсолютно всем уровням подготовленности. Занятия дадут Вам правильное дыхание, здоровое кровообращение, детальную проработку мышц тела, увеличение подвижности суставов и эластичности связок. Помогут укрепить мышцы спины и пресса. Кроме того, упражнения Пилатес затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой, что очень важно для женщин.

Каллентик

Система упражнений, тренирующих глубокие слои мышц. Развивает силу, выносливость и гибкость. Корректирует вес, сжигая жировые отложения во всех областях, воздействует на все группы мышц одновременно. Один час калланетика заменяет 8 часов шейпинга и 24 часа аэробики-это уже доказанный факт.

- 1000 Калорий

Новейший метод тренировки, который способствует за короткий срок быстро снизить вес! Занятие достаточно высокой интенсивности, предполагает усиленную проработку проблемных зон и высокую ударную аэробную нагрузку! В течение одного занятия сжигается до 1000 ккал! Для подготовленных!

Функциональный тренинг (Uprgreat your body)

Это не просто набор энергоёмких упражнений, а чёткая последовательность и методологическая система, повышающая функциональность человека и улучшая качество его жизни. В тренировку включаются самые различные сочетания движений, которые и нагружают мышцы и в необходимой пропорции растягивают сухожилия, укрепляя суставной аппарат. Кроме того, нельзя переоценить воздействие функциональной тренировки на развитие координации движений. Этот вид тренировки строит ваше тело заново, вовлекая в работу все до единой мышцы, и самым естественным образом готовит вас к всевозможным катаклизмам реальной жизни.

Силовой mix

Силовой микс – это синтез различных видов фитнеса, которые комбинированно применяются в условиях одной тренировки либо чередуются от занятия к занятию. Благодаря тому, что каждая новая тренировка включает в себя работу над разными группами мышц, тело становится сильным и гармонично развитым. На тренировках может использоваться дополнительное оборудование – гантели, бодибары, фитболы, что позволяет проработать основные мышцы тела, создать рельеф.

Bosu

Название этого нового вида фитнеса обязан забавному тренажеру *bosu balance trainer*, который своим внешним видом напоминает половинку резинового мяча. Позволяет проводить и силовые, и аэробные занятия, которые укрепляют вестибулярный аппарат, разовьют силу, координацию, гибкость, улучшают осанку.