

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

ABL — силовой урок, направленный на проработку мышц бедер, ягодиц и брюшного пресса с использованием различного оборудования.

STRETCHING+МФР — урок, направленный на снятие зажимов в теле и его расслаблении, путем мягкого самомассажа отдельных мышечных групп с помощью ролла и теннисного мяча.

PILATES — урок, направленный на укрепление мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, снижает стресс, фокусируется на правильном дыхании

BODY PUMP — урок, проходящий в аэробном режиме, направленный на проработку крупных групп мышц с использованием дополнительного оборудования.

POWER- YOGA — силовая йога. Урок рекомендован для подготовленных людей.

HATHA - YOGA — начальная ступень йоги, связанная с регуляцией дыхания, а также с другими дисциплинами тренировки и упражнений тела.

UPPER BODY — комплекс силовых упражнений, направленный на укрепление и развитие тела, при этом основной акцент делается на верхнюю часть туловища, а именно на мышцы рук, пресса и спины.

ЗДОРОВАЯ СПИНА — специальная тренировочная программа способствующая оздоровлению позвоночника и проработке глубоких мышц позвоночника

Grit Cardio — это супер-интенсивная интервальная кардио-тренировка, которая улучшит работу вашей сердечно-сосудистой системы, повысит выносливость и ускорит метаболизм.

FIT BODY - урок направленный на глубокую проработку всех основных групп мышц (ягодиц, пресса, грудь, спина) и оказывающий максимальное воздействие на мышечный тонус.

Данная силовая тренировка проходит с использованием различных отягощений и специального оборудования. Урок средней интенсивности, подходит для всех уровней подготовленности

LEGS & BUTT - силовое занятие, направленное на проработку мышц брюшного пресса, ног и ягодиц с использованием статической нагрузки и спортивного снаряда. Данная программа предназначена для любого уровня подготовки.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА — силовая тренировка с использованием веса собственного тела и различного оборудования. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Данный вид тренировки повышает выносливость, снижает вес и корректирует фигуру.

FITBALL — это комплекс физических оздоровительных упражнений с использованием специального спортивного снаряда – гимнастического мяча. Тренировка состоит из аэробных, ритмических и силовых упражнений.

YOGA FLOW – это йога “в потоке”, где асаны синхронизированы с дыханием и плавно перетекают одна в другую. Последовательность выстроена “волнами”, сочетающими напряжение и расслабление.

TOTAL BODY — вид тренировок, направленных на развитие силы, гибкости тела и выносливости. Высокоэффективный силовой тренинг помогает улучшить состояние отдельных групп мышц и одновременно давать нагрузку на все тело. В этой программе совмещаются упражнения, таких как фитнес, стрейчинг, пилатес, зумба и многих других.

STRETCHING — это особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности.

TAI BO ENERGY - очень динамичная аэробная групповая программа, ориентированная на желающих сбросить вес.

LOW BODY– силовой, функциональный тренинг с применением дополнительного оборудования, направленный на укрепление мышц нижней части тела: ног, ягодиц, спины и брюшного пресса.

ZUMBA - это взрывная смесь латиноамериканских танцев и интенсивной интервальной тренировки. За час сжигается до 1000 ккал и прорабатываются все группы мышц. Заряд энергии и хорошего настроения – в подарок!

ABS+STRETCH – представляет собой силовой урок для тренировки мышц брюшного пресса и спины в комбинации на растягивание основных групп мышц.

TABATA - высокоинтенсивная интервальная тренировка. Отлично сжигает жир и увеличивает аэробную и анаэробную нагрузку.

BODY ENERGY – это высокоинтенсивная функциональная тренировка с собственным весом или с использованием степ-платформы, сжигающая большое количество калорий.

Получить дополнительную информацию у сервис-консультантов и по

телефону: +7 (495) 783-96-00