

## **СИЛОВЫЕ КЛАССЫ**

### **SuperSculpt**

Тренировка приводит в тонус и подтягивает все группы мышц. На занятии используются различные виды оборудования: Степ-платформы, фитбол, гантели, амортизаторы, бодибары. Направлена на укрепление всего тела и снижение веса.

### **ProblemZone**

Силовой класс, направленный на коррекцию основных проблемных зон тела: бедра, пресс, руки, ягодицы. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

### **Power-mix**

Силовая тренировка средней интенсивности, проходящая в аэробном режиме. Направлена на укрепление всего тела и снижение веса. Занятие состоит из двух частей: UpperBody и ABL –тренировки мышц рук, плеч, груди, верхней части спины, брюшного пресса и тренировки мышц ног.



## **СМЕШАННЫЕ КЛАССЫ**

**CardioStrike** — высокоинтенсивная тренировка, сочетающая элементы силового тренинга, аэробики, кикбоксинга. Такие тренировки развивают выносливость, избавляют от лишнего веса, укрепляют мышцы, заряжают энергией. Подходят людям со средним и высоким уровнем подготовки.



### **IntervalTraining**

Тренировка содержит комплекс физических упражнений разной интенсивности и направленности, скомбинированных по принципу чередования нагрузок. Такой режим позволяет организму ускорить обмен веществ и продолжать сжигать жир и после тренировки.

### **Fitness-mix**

Сочетание аэробной и силовой нагрузки с использованием различного оборудования: Степ-платформы, фитбол, гантели, амортизаторы,

бодибары. Идеально подходит для желающих подтянуть и укрепить мышцы, снизить вес.



### **Body Fitness**

Тренировка с использованием различного оборудования, направленная на укрепление всех групп мышц и развитие гибкости. Сочетает в себе аэробные и силовые блоки, упражнения на баланс и растяжку. Подходит для всех уровней подготовки.

### **CardioMix**

Тренировка, сочетающая в себе кардио и силовую нагрузку. Позволяет эффективно тренировать как мышцы, так и кардио-респираторную систему. Один из самых эффективных способов для качественного изменения структуры тела. Для всех уровней подготовленности. На уроке используются различные виды оборудования: Степ-платформы, фитбол, гантели, амортизаторы, бодибары.

### **F-training**

Тренировка подготавливает человека ко всему многообразию нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Функциональные тренировки развивают координацию, ловкость и выносливость, подходит всем уровням подготовленности. На уроке используются различные виды оборудования: фитболы, мячи, эспандеры.

### **B.E.S.Tfit**

Современная программа, включающая высокоинтенсивную кардио нагрузку, силовую йогу, атлетичные упражнения и практику mindbody, направленная на жиросжигание, оптимизацию энергообмена, развитие выносливости и гибкости. Модификации упражнений эффективны и подходят как для начинающих, так и для продвинутых клиентов.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

### BellyDance

Восточный танец – это уникальный рецепт красоты, привлекательности и здоровья, освоить который может любая женщина, независимо от возраста и уровня физической подготовки. Вы обретете царственную осанку, стройную талию, легкую походку, неповторимую женскую грацию и пластику.



### ZUMBA

Зажигательный фитнес — программа на основе латинских и других мировых ритмов. Подходит для всех, независимо от возраста, пола и веса. Тренировка помогает бороться с лишним весом, заряжает энергией и позитивом, даря отличное настроение и бодрость на длительное время.



## Направление «Mind body»

### Pilates

Система пилатес включает в себя упражнения для всех частей тела. Выполнение упражнений пилатеса сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Пилатес укрепляет мышцы всего тела, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс. На уроке используются различные виды оборудования: фитболы, медболы, амортизаторы, изотонические кольца. Упражнения пилатеса безопасны и подходят для широкого возрастного спектра.



## **Здоровая спина**

Тренировка направлена на восстановление и развитие мышц спины, коррекцию осанки, моделирование гармоничной фигуры, улучшение координации, тренировку баланса в движении

### **AtleticStretch**

Три грани функционального тренинга - яркий акцент на гибкость, дополненный силой и координацией. Оказывает комплексное влияние на весь организм. Подходит для любого уровня подготовленности.

### **Гибкая сила**

Тренировка объединяет в себе силовые упражнения, упражнения на равновесие, йогу, дыхательную гимнастику, стрейчинг и пилатес. Сильные мышцы получают свободу движения, слабые - укрепляются, «зажатые» - растягиваются.

### **Power yoga**

Эта динамичная тренинг - программа объединяет силу и гибкость, выносливость и баланс, координацию и концентрацию. PowerYoga дает возможность достичь крепости тела, стабильности ума и ясного мышления.

