

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ

Step 1 55 мин	Тренировка на степе , с добавлением танцевальных движений, способствует повышению выносливости организма, развитию координации движений, эффективному сжиганию калорий и созданию отличного настроения. Нагрузка средне-высокой интенсивности.
Step 2 55 мин	Тренировка на степе, способствует повышению выносливости организма, эффективному сжиганию калорий и созданию отличного настроения. Подходит только для подготовленных , кто освоил Step 1!!
AeroDance 55 мин	Программа классической аэробики , с добавлением танцевальных движений, способствует повышению выносливости организма, развитию координации движений и эффективному сжиганию калорий. Нагрузка средней интенсивности.
Fitness School 55 мин	Рекомендуется для начинающих. Постепенное разучивание базовых шагов и соединение их в комбинации. Работа над техникой выполнения базовых упражнений.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Functional 55 мин	Одно из самых энергоемких занятий, развивающих все основные двигательные качества человека. Использование различного оборудования в виде нестабильных платформ, разнообразных свободных весов и амортизаторов позволяет сделать эту тренировку максимально эффективной.
Step action 55 мин	Функциональная высокоинтенсивная тренировка на степ-платформе, рекомендуется для подготовленных.
HI IT 55 мин	High Interval Intensive Training. Высокоинтенсивный класс смешанного формата. Направлен на жиросжигание. В течении всего занятия происходит периодическая смена силовых и аэробных интервалов. Класс рекомендован для подготовленных.
PUMP 55 мин	Силовая тренировка с использованием специальной разборной штанги. Формат урока позволяет воздействовать на основные группы мышц. Класс рекомендован для подготовленных людей!
INTERVAL 55 мин	Интервальная тренировка. Чередование кардио и силового интервала.
Tabata 45 мин	Высокоинтенсивный класс, с использованием функциональных упражнений. Направлен на жиросжигание.

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ

Tabs 30 мин	Тренировка на проработку мышц брюшного пресса, спины, подходит для всех уровней подготовки.
Muscle toning	Силовая тренировка на проработку основных групп мышц.
Torso 55 мин	Тренировка на проработку мышц рук, брюшного пресса, спины и мышц груди.
Lower Body 55 мин	Тренировка на проработку мышц ног, ягодиц , и укрепление брюшного пресса.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Ballet 55мин	урок, основанный на классической хореографии. Тренировка основных групп мышц, развитие силы и координации, работа мышц стабилизаторов.
Dance Mix 55 мин	Урок, с использованием элементов из различных танцевальных направлений. Подходит для любого уровня подготовки.
Dance hall 55 мин	Модный энергичный танец, развивает выносливость, пластичность, и дарит отличное настроение.
Zumba 55 мин	Танцевальная программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.
Latina 55 мин	Урок, с использованием элементов латиноамериканских танцев, подходит для любого уровня подготовки.
Strip Dance 55 мин	Танцевальный урок, с использованием элементов стриптиза. Для всех уровней подготовки.

"РАЗУМНОЕ ТЕЛО"

Yoga 55(85) мин	Стиль тренировок: совмещение динамики и статики. Плавный, динамичный переход от асаны к асане с фазами фиксации и проработки отдельных поз (отстройка тела, работа с вниманием, дыханием).
Pilates 55 мин	Занятие направленно на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса, контроля над телом и развитие координации движения. Возможно использование оборудования (изотонического кольца, фитболов, резиновых амортизаторов).
Stretch 55мин	Занятие, включающее в себя упражнения на гибкость основных мышечных групп суставов.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ

Core 55 мин	Силовая тренировка для укрепления мышц стабилизаторов и мышц спины. Для среднего и продвинутого уровня подготовки.
For men 55 мин	Специальная силовая тренировка в зале групповых программ для мужчин.
Tabs+Stretch 55 мин	Тренировка для всех уровней подготовки. На проработку мышцы спины, пресса и растяжка.
Izoton 55 мин	Специализированная программа тренировок, составленная из статических упражнений, на проработку глубоких слоев мышц. Подходит для всех уровней подготовки.
Я спина 55 мин	Специализированная программа, для укрепления мышечного корсета для исправления осанки. Для всех уровней подготовки.
30 мин	Тренировка для всех уровней подготовки. На проработку мышцы спины, пресса.
retch 55 мин	Специальный урок, направлен на расслабление и растяжение мышц, с использованием техник самомассажа, рекомендован для всех уровней подготовки.