

Описание групповых программ:

Аэробные классы:

CLASSIC AEROBIC– комплекс танцевальных упражнений, оказывающий укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствующий похудению и улучшению фигуры.

BASICCLASS– урок для начинающих, введение в аэробику, степ и другие программы.

STEP 1 –кардиотренинг с использованием степ-платформы, нагрузка средней интенсивности, рекомендуется после прохождения курса basicclass.

STEP 2-кардиотренинг с использованием степ-платформы, нагрузка средней интенсивности, рекомендуется после прохождения курса basicclassstep1

FITBALL – урок с использованием специальных мячей, сочетающий аэробную и силовую нагрузку. Для всех уровней.

BOSU - тренировка с использованием полусфера на все группы мышц. Средняя и высокая интенсивность.

Z-Jump- тренировка с использованием мини-батута, направленная на укрепление кардио-респираторной системы и снижение жирового компонента без нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Тренировка высокой интенсивности, занятие для подготовленных

Силовые классы:

SUPERSTRONG – силовой класс для тренировки всех групп мышц с использованием оборудования. Для всех уровней.

LOWERBODY– силовой урок, направленный на укрепление мышц нижней части тела. Для всех уровней подготовленности.

UPPERBODY– силовой урок, направленный на укрепление мышц верхней части тела. Для всех уровней подготовленности.

Tabs+Flex–силовой урок, направленный на укрепление мышц брюшного пресса и формирование красивой линии талии. и упражнения на растягивание всех групп мышц Для всех уровней подготовленности.

Z-Pump- это групповая тренировка с применением штанги, в которой задействуются основные мышечные группы Вашего тела, имеет заданный формат хореографии, включает в себя 10 стационарных упражнений, которые улучшат силу и тонус мышц за рекордно короткое время. Рекомендуется для подготовленных.

Toning-силовой класс для тренировки всех основных мышечных групп без осевой нагрузки на суставы и позвоночник. Для всех уровней подготовленности

Круговая тренировка - это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при сушке. Круговая тренировка мало пригодна для стимуляции роста мышц и увеличения силы, особенно если выполнять на постоянной основе.

BUMS+ABS-высокоэффективная тренировка для максимального воздействия на мышцы ягодиц и брюшного пресса. Поможет Вам отлично подтянуть ягодицы и пресс.

TABS+FLEX-идеальная программа для похудения, выносливости ,развития гибкости и укрепления мышц пресса.

Аэробно-силовые классы:

TAE-BO – в формате аэробного урока используются элементы различных видов единоборств. Нагрузка высокая.

INTERVAL– урок, с чередованием аэробной и силовой работы. Нагрузка выше средней интенсивности. Рекомендуется для подготовленных.

FUNCTIONAL-Функциональный тренинг занимается не выделенной мышцей, как это происходит на тренажерах, а группой мышц или даже сразу всеми мышцами вашего тела, так как это происходит в теле человека в его обычной жизни. В результате пропадает излишнее напряжение в суставах, позвоночнике, занятия более естественные для человека. Полученные навыки, натренированное тело вы легко можете использовать в вашей повседневной жизни, в отличие от, например, культуризма, где мышцы имеют скорей декоративные функции.

TABATA- высокоинтенсивная интервальная тренировка, наиболее эффективная для сжигания жира и придания рельефа всему телу. Рекомендуется для продвинутого уровня.

Специальные классы:

ЗДОРОВАЯ СПИНА – урок, направленный на улучшение осанки. Упражнения системы лечебной физкультуры прорабатывают глубокие слои мышц (стабилизаторы) и способствуют укреплению общего тонуса мышц. Для всех уровней подготовленности. 50 мин.

ЗДОРОВЫЕ НОГИ- Силовая тренировка, направленная на укрепление мышц ног, с использованием специальной методики. Урок рекомендован для людей имеющих противопоказания к высокоинтенсивным нагрузкам (варикозное расширение вен, артрит, артроз, травма коленного сустава) 50 мин

PILATESMAT – специфические комплексные силовые упражнения, которые выполняются за счет постоянного контроля своего тела в пространстве. Урок направлен на укрепление глубоких мышц спины и живота, улучшение мышечного баланса и координации движений. Для всех уровней подготовленности.

PILATES+- пилатес с использованием малого оборудования(ролл, кольцо). Подходит для всех уровней подготовленности

FLEX– урок, направленный на расслабление и нормализацию психо-эмоционального состояния в целом. В уроке используются упражнения из различных программ seriesbody&mind. Для всех уровней подготовленности.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА –занятие включает в себя упражнения для развития силы дыхательных мышц, улучшения деятельности дыхательной системы, развития навыка управления дыханием и его качеством. Занятия будут полезны всем имеющим проблемы с систематическим заболеваниями дыхательной системы, с нарушениями функции дыхания. Также упражнения благотворно сказываются на работе нервной, сердечной и пищеварительной системы. Для всех уровней подготовки.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА - это не просто физзарядка, а специально подобранные упражнения, направленные на нормализацию функций суставов и позвоночника. Главное не сами упражнения, а ваше внутреннее состояние, в котором вы их выполняете. Для всех уровней подготовленности.

RELAX- урок, направленный на снятие мышечного напряжения за счет техники миофасциального расслабления, с использованием специального оборудования. Уровень подготовленности любой.

Foreveryoung Урок состоит из 3-х частей)1)Аэробно-координационная, направленная на проработку плечевых и тазобедренных суставов ;2)Функциональная часть с использованием полотенца- многосуставные упражнения в разных плоскостях;3)Реабилитационная часть по методу Фельденкрайза. Подходит для всех, преимущественная направленность на лиц, старше 50.

SPLITS STRETCH-шагательная растяжка. Специфический комплекс упражнений для начинающих, желающие сидеть на шпагате.

ФИТНЕС ПРОТИВ ОСТЕОПОРОЗА- специальный комплекс упражнений, который поможет укрепить мышцы, улучшить фигуру и поддержать ваши кости.

BODYART-Это искусство формирования своего тела в гармонии с душой. Сочетает в себе классические позы из восточных единоборств и йоги, а так же дыхательную гимнастику, что позволяет укрепить тело физически и отдохнуть на занятиях психологически. В результате таких занятий развивается сила, выносливость и гибкость.

СОМАТИЧЕСКАЯ ЙОГА- Это специфическая двигательная терапия, которая способствует развитию мышечной памяти. Подобная проработка тела очень тонкая и эффективная.

ПРАНА ЙОГА- техника сознательного управления жизненной энергией с помощью системы дыхательных упражнений.

МИОФАССИАЛЬНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ- терапевтический метод ручного воздействия на любую сократимую структуру, основанный на пластико-эластических свойствах мягких тканей, активирующий соматические и нейро рефлекторные механизмы и улучшающий ее биомеханику.

Танцевальные классы:

DANCE MIX, LADYS DANCE – авторский танцевальный урок, в формат которого входят стили R&B, hip-hop, streetdance, афро-джаз и другие. Для всех уровней подготовленности

BELLYDANCE – танец живота. Нагрузка средней интенсивности. Для всех уровней подготовленности.

LATINA–хореография латиноамериканских танцев: сальсы, самбы, румбы, ча-ча-ча. Для всех уровней подготовленности

STRIPDANCE – танцевальный урок с имитацией элементов стриптиза. Для всех уровней подготовленности

ZUMBA - новейшая фитнес-программа танцевального типа с простыми для выполнения движениями в латиноамериканском стиле (сальса, бачата, кумбия, меренге, румба, фламенко и т.д) Это не классическая тренировка, а танцевальная тусовка в компании единомышленников. Особенность программы в том, что в ней нет сложных движений, они адаптированы под неподготовленного человека и не представляют для него никакой сложности, поэтому во время занятий можно полностью отгаться музыке

STWERKDANCE-ультрамодное направление.Сам стиль представляет из себя умение двигать бедрами и ягодицами в учащенном темпе, оставляя неподвижными остальные части тела.

ZUMBA GOLD-танцевальный фитнес специально для людей старшего возраста, а также новичков и для тех, у кого есть какие-то физические ограничения.

Аквааэробика:

Aquabeginners- освоение водной среды с использованием основных движений, соединенных в простые хореографические комбинации.

Нагрузка низкой интенсивности . Для начинающих.

Aquamotion – рекомендуется после прохождения урока Aquabeginners. Аэробная нагрузка средней интенсивности. Вы узнаете, насколько разнообразны движения в воде. Класс для среднего уровня подготовленности.

Aqua суставная – суставная гимнастика в воде. Уровень подготовленности любой.

Middle mix – аквааэробика направленная на развитие аэробной и силовой выносливости, проработка всех мышечных групп.

Aqua interval - аэробно-силовой, специализированный урок с интервалами силовых и кардио упражнений.

Aqua noodles - сочетание классической аквааэробики с оборудованием Noodles (гибкой палкой), тренировка для развития аэробной

выносливости, гибкости и координации.

Swim project - эффективная система тренировок по плаванию. Основной фокус на совершенствование техники спортивных способов

плавания. Тренировки с четкими заданиями, режимами, интервалами и другими интересными вещами.

Продолжительность уроков в аква зоне 45 минут

Правила посещения групповых занятий

- Посещайте уроки соответствующие Вашему уровню подготовленности. Инструктор имеет право не допустить Вас на занятие во избежание травм.
- Опоздание на урок более чем на 15 минут опасно для Вашего здоровья. (Ориентироваться по часам в зале групповых программ) Инструктор имеет право не допустить Вас на занятие во избежание травм.
- Тренировка в уличной обуви запрещена, выбирайте обувь не оставляющую черных следов. Инструктор имеет право не допустить Вас на занятие без спортивной обуви и в обуви не соответствующей стилистики урока во избежание травм.
- Выключайте мобильные телефоны в залах групповых программ.
- Не разрешается использовать свободные веса без соответствующей команды инструктора и свою собственную хореографию.
- Соблюдайте личную гигиену, настоятельная просьба: не использовать «сильных» парфюмов.
- Администрация оставляет за собой право поменять заявленного в расписании инструктора и вносить изменение в расписание групповых занятий.
- Пожалуйста, сведите разговоры до минимума
- Запрещается резервировать места в зале.
- Употребление жевательной резинки во время занятия запрещено.
- После занятия все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.
- Групповые занятия проводятся от трех человек