

Zumba® - танцевальная фитнес программа, основанная на латиноамериканских танцах и других мировых ритмах. Проходит в атмосфере веселья и дискотеки.

Zumba®Toning - танцевальная фитнес-программа, основанная на латиноамериканских танцах и других мировых ритмах. В этой программе используются специальные гантели-маркасы, что позволяет сделать занятие особенным, а мышцы подтянутыми. Проходит в атмосфере веселья и дискотеки.

Strong by Zumba® - представляет собой один час группового занятия, который использует комбинацию принципов высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT), упражнения с весом собственного тела в сочетании с зажигательной музыкой. Это НЕ танцевальная фитнес-программа, но, как и в классе ZUMBA®, музыка является его основой. Движения полностью синхронизированы с музыкой, а темп задает высокую интенсивность.

Hot Iron - современная комплексная фитнес программа, направленная на приобретение силовой выносливости, сжигание жира, формирование красивого тела, решение проблем со здоровьем (особенно эффективно при заболеваниях спины). Программа разработана и поддерживается немецкими специалистами: инструкторами Reebok совместно с медиками и психологами Медицинского университета Дюссельдорфа. Это означает, что все спортивные центры, ведущие занятия по системе Хот Айрон, работают в едином ключе: общий набор упражнений, состав которых периодически (раз в 3 месяца) меняется, чтобы мышцы не приобретали привычку и получали необходимые нагрузки.

Collanetics – это очень эффективные упражнения, которые помогают избавиться от лишнего веса и скорректировать фигуру. Кроме того, она помогает исправить осанку и избавиться от проблем со спиной и суставами. Статические упражнения калланетики активизируют абсолютно все скелетные мышцы и укрепляют их. Если выполнять все упражнения правильно, то они позволят проработать глубокие мышцы, которые во время других, тренировок остаются незадействованными. Это позволяет весьма эффективно сбрасывать вес, укреплять тело и повышать его гибкость.

Pilates – это система упражнений, которая детально прорабатывает все скелетные мышцы, включая самые мелкие (которые обычно не задействованы), увеличение эластичности связок, подвижности позвоночника и остальных суставов. Особенно важны эти упражнения для женского организма, поскольку помогают в значительной степени укрепить мышцы живота, спины и таза, что является немаловажным плюсом при подготовке к родам в послеродовой период. Основная цель – вернуть человека к его природному состоянию, придать телу силу, гибкость, выносливость, вновь научить его двигаться так же, как он делал это в детские годы – свободно, легко и пластично. Пилатес учит держать под контролем собственный организм, а следовательно и вывести собственную жизнь на новый качественный уровень. При всех прочих достоинствах, метод не представляет опасности для здоровья и подходит любому, вне зависимости от половой принадлежности, физической подготовки и возраста.

Stratch – это особый вид тренировки, направленный, главным образом, на растяжку и улучшение эластичности мышц, развитие гибкости. Заниматься стретчингом можно в любом возрасте, независимо от имеющегося уровня подготовки.

Body-Ballet- это относительно новое направление фитнеса, разновидность танцевальной аэробики. Многие движения взяты из классического балета, но упрощены и адаптированы под простых девушек и женщин, стремящихся к стройности и грациозности.

Functional Training – тренировка, направлена на воспитание физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота и координационные способности), на коррекцию фигуры, и повышение тонуса мышц. Каждое упражнение задействует несколько групп мышц, в том числе мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в правильном положении. Подходит для любого уровня подготовленности.

Tai bo - это фитнес-программа высокой интенсивности, которая включает в себя движения из таких дисциплин, как бокс, каратэ и таэквондо, дополненная классическими силовыми и аэробными упражнениями. Нагрузка высокой интенсивности. Подходит для любого уровня подготовленности

Upper body- силовой урок, направленный на укрепление мышц верхней части тела. Подходит для любого уровня подготовленности.

Low body- силовой урок, направленный на укрепление мышц нижней части тела. Подходит для любого уровня подготовленности.

ABS- первая половина урока направлена на акцентированную проработку мышц брюшного пресса, спины, и формирование красивой линии талии. Вторая половина урока- развитие гибкости тела. Подходит для любого уровня подготовленности.

Interval - тренировка, которая включает в себя два типа нагрузки: кардио и силовую, что позволяет укрепить мышцы, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и сделать тренировку наиболее эффективной. Нагрузка выше средней интенсивности. Рекомендуется для подготовленных.

Body Sculpt- общая силовая тренировка с использованием различного оборудования. На занятии прорабатываются все основные мышечные группы. Тренировка способствует снижению веса тела и увеличению силовой выносливости. Подходит для любого уровня подготовленности.

Fit ball - силовой урок с использованием специальных мячей. Подходит для любого уровня подготовленности.

Yoga - является отличным способом поддержания себя в форме. С ее помощью можно не только снять стресс и подтянуть проблемные зоны, но и существенно похудеть. Этот урок поможет вам ощутить всю физическую пользу йоги без лишней «философской основы». Подходит для любого уровня подготовленности.

Reggaeton - это совершенно уникальное направление, которое родилось под влиянием популярного танца Ямайки dancehall. Оно сочетающее в себе страсть латины, микс ямайского регги, дэнсхолла. Reggaeton- это прежде всего радостная атмосфера, отличное настроение и свобода самовыражения. Кроме того, оно укрепляет спину, мышцы ног, ягодиц, пресса. Особое внимание уделяется пластики бёдер и работе с поясницей.

Twerk или Booty-dance - это разнообразные движения и тряски ягодицами. На уроках Twerk отрабатываются различные волны, восьмерки, крутки и вращения, . Twerk или Booty-dance отлично развивает мышцы ног и ягодиц, разрабатывает поясницу, укрепляет пресс.

Strip Plastics – это одно из современных направлений, которое пользуется стабильной популярностью в нашей стране. Стипластика подразумевает свободу самовыражения и позволяет показать свою индивидуальность. Данный танец наполнен необычайной пластикой и чувственностью. Данное занятие помогает раскрепоститься. Кроме того, его движения позволяют сбросить вес и поддерживать тело в отличной физической форме.