

Аэробные и танцевальные тренировки (Кардио-тренировки)

Dance Aerobic – зажигательный и увлекательный урок аэробики с использованием различных танцевальных стилей: Jazz Modern, Latina, House, Disco и т.д. Танцевальная комбинация разучивается от простого к сложному, что позволяет получить удовольствие от движения и музыки. Значительная кардио-нагрузка улучшает работу сердечно-сосудистой системы и позволяет потратить большое количество калорий за одно занятие!

Zumba – танцевальный фитнес-класс с использованием движений латиноамериканских и других международных танцевальных стилей. Динамичный, захватывающий, зажигательный и эффективный урок!

Reggaeton – танцевальное занятие, сочетающее в себе элементы латины, хип-хопа, дэнс холла и стрип-пластики. Реггетон преображает девушек как внешне, так и внутренне. Тело становится стройным, сильным и подтянутым! Каждый танец Реггетон сопровождается бешеным выбросом энергии и адреналина!

Lady's Dance – танцевальное направление для тех, кто хочет научиться красиво двигаться, раскрепоститься и чувствовать себя уверенно. Это искусство танца и раскрепощения, красоты и сексуальности, познания себя и развития собственного тела. Развивает гибкость и улучшает осанку.

Body Ballet – адаптированный комплекс упражнений и движений на основе классической хореографии, состоящий из хореографических па, упражнений на растяжку и аэробных элементов. Отличная музыка, разумные по интенсивности нагрузки, доступные упражнения позволят насладиться всеми прелестями данного направления!

Силовые тренировки

Super Sculpt – тренировка на силовую выносливость на все группы мышц с использованием мини-штанг.

Body Toning – фитнес-класс, направленный на укрепление и развитие всех крупных мышц. Рекомендуется для всех уровней подготовленности!

ABS + Flex – фитнес-класс, состоящий из силовой части, направленной на проработку мышц брюшного пресса и спины, и из части, направленной на расслабление и растягивание мышц. Класс способствует улучшению осанки и увеличению подвижности в суставах.

Mind & Body

Yoga – одна из древнейших систем упражнений, направленная на улучшение общей гибкости и саморегуляции организма.

Pilates – урок по методу Джозефа Пилатеса с использованием многогранного комплекса упражнений, направленного на укрепление глубоких стабилизирующих мышц, улучшение осанки и восстановление нервно-мышечного равновесия. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Flex – урок, состоящий из статических и динамических упражнений в медленном темпе, направленный на улучшение эластичности мышц, связок и сухожилий, в результате чего увеличивается подвижность в суставах, то есть гибкость.

Здоровая спина – фитнес-программа, направленная на восстановление и профилактику заболеваний позвоночника. Специально подобранный комплекс упражнений на развитие подвижности позвоночника и укрепление мышц спины подходит и мужчинам и женщинам! Занятие рекомендуется для всех уровней подготовленности!

МФР – комплекс упражнений, оказывающий одновременное мануальное воздействие и на мышцы, и на соединительную ткань, за счёт чего происходит расслабление миофасциальных структур. Эффект достигается за счёт сдавливания и пассивного растягивания мышц, нуждающихся в реабилитации.

Функциональные тренировки

Roll & Fun – функциональная тренировка для всего тела с использованием фитнес-цилиндров. Развитие чувства баланса и координации! Рекомендовано для всех уровней подготовленности!

Crossfit – функциональная высокоинтенсивная тренировка, в основу которой включены элементы таких дисциплин, как тяжёлая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, комплекса упражнений Стронгмен и других видов спорта. Данный комплекс упражнений направлен на увеличение силы и выносливости организма. Crossfit в фитнесе – это разнонаправленное совершенствование тела и укрепление силы воли!

bodyART – это функциональная тренировка для всего тела, разработанная в швейцарском гурӯ фитнеса Робертом Штайнбахер. Сочетание терапевтических упражнений, упражнений на силу и гибкость вместе с классическими дыхательными техниками помогают одновременно укрепить и растянуть мышцы, снять стресс, убрать боль в спине, улучшить осанку, лучше понять и почувствовать своё тело.

deepWORK – целостная функциональная тренировка с собственным телом без оборудования. Движения составлены так, чтобы происходило постоянное чередование напряжения, расслабления и дыхательных упражнений. Интенсивная кардио-нагрузка!

BAX (bodyART extreme) – сочетание силовых и кардио-упражнений. А также группа специальных миофасциальных упражнений, которые позволяют укреплять мышцы в растянутом положении. Позволяет сделать тело сильным и гибким одновременно! Без использования дополнительного оборудования.

bodyART Flow – функциональный класс из семейства bodyART, направленный на проработку всех групп мышц с акцентом на растяжку и расслабление.