|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | **Описание программы** |
| **логотип.jpgСТУДИЯ****Функционального Тренинга\*** | Урок строится по системе CrossFit. Включает в себя упражнения из тяжелой атлетики и гимнастики с использованием оборудования для CrossFit. Урок длитя 90 минут и разделен на 3 части: Strenght (сила), Skill (навык) и WOD (задание дня). Тренировка позволит вам развить множество физических качества, таких как: сила, выносливость силовая и сердечно-сосудистая, координация, ловкость, мощность, равновесие, скорость, гибкость и точность. Предназначена для подготовленных людей.\*Платная студия. Предварительная запись.  |
|  **TREKKING+TRX\***  | Данная тренировка сочетает в себе силовые упражнения и интервальный бег на беговых дорожках в группе в течение 40 минут. А также занятия на TRX в новом зале функционального тренинга. Тренировка направлена на развитие силы и выносливости. Предназначена для подготовленных людей.\*Предварительная запись. Максимальное количество в группе- 12 человек |
| **TRX\*** | Эффективный метод функционального тренинга с использованием собственного веса для проработки мышц всего тела. Занятия направлены на развитие мышечной силы, координации, выносливости, гибкости, на снижение веса, укрепление сердечно-сосудистой системы. Предназначена для подготовленных людей.\*Предварительная запись. Максимальное количество в группе- 12 человек |
| **TRX PLUS\*** |  Функциональная тренировка на петлях TRX с использованием дополнительного оборудования. Отлично развивает все мышечные группы и подходит для любого уровня подготовки. |
| **TABATA** | Высокоинтенсивная тренировка в которой чередуются интервалы работы и отдыха. Тренируются все мышечные группы. Способствует развитию выносливости и силы, а также ускоряет метаболизм. |
| **FIT BABES** | Функциональная тренировка для девушек и женщин. Особенное внимание уделяется проблемным зонам в области живота и бедер. Тренировка способствует жиросжиганию. |
| **STEP-n-SCULPT** | Интервальный урок с использованием силового оборудования и степ-платформы, направленный на укрепление мышц всего тела. |
| **BBL** | Силовой урок, направленный на укрепление мышц ног, ягодиц, спины с использованием оборудования |
| **BODY TRAINING** | Силовой урок, направленный на развитие основных групп мышц. Проводится с использованием различного оборудования. Тренировка способствует сжиганию подкожного жира, развивает общую выносливость и силу. Это занятие улучшает форму и создает рельефность мышц. |
| **BOSU** | Многофункциональная тренировка при помощи специального тренажера, направленная на укрепление вестибулярного аппарата, развитие силы и ловкости, гибкости и координации, задействуя мелкие мышцы-стабилизаторы. Улучшает осанку. |
| **ONLY WOMAN** | Интенсивная, низкоударная тренировка для женщин, разработанная для того, чтобы сжечь жир, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, укрепить и привести мышцы в тонус, повысить выносливость и скорректировать фигуру. |
| **CROSS TRAINING** | Круговая тренировка в аэробном режиме, направленная на сжигание жировой массы. |
| **логотип.jpgCROSS GYM\*** | Круговая тренировка в аэробном режиме, направленная на сжигание жировой массы в тренажерном зале.\*Предварительная запись. Максимальное количество в группе - 5 человек. |
| **FIT BALL** | Силовой урок с использованием специального оборудования - фитнес мячей. Нагрузка на все группы мышц. |
| **PUMP** | Силовой урок с использованием специальных штанг и степ-платформ. В тренировку также входит упражнение на растяжку основных групп мышц.Нагрузка выше средней интенсивности, рекомендуется для подготовленных. |
| **JUMP STEP** | Силовой урок, направленный на укрепление мышц ног, ягодиц, спины. Включает прыжки на степ-платформах. |
| **FUNCTIONAL TRAINING** | Это комплексная силовая тренировка, направленная на увеличение силы, выносливости, координации и баланса. |
| **CYCLE\*** | Этот урок проводится на облегченных велосипедах-тренажерах, под интенсивную музыку. Cycle отлично тренирует сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость, нагружает ноги и сжигает калории.\*Предварительная запись. Максимальное количество в группе - 10 человек. |
| **CYCLE+STRETCH\*** | Тренировка на велосипедах-тренажерах с добавлением силовых упражнений на мышцы брюшного пресса и мышц спины.\*Предварительная запись. Максимальное количество в группе - 10 человек.  |
| **TWERK** | Направление в танце, в движениях которого активно используется работа ягодиц, бёдер, живота и рук, при этом остальные части тела почти полностью неподвижны. |
| **ZUMBA DANCE** | Это танцевальный фитнес-класс в стиле латино с использованием движений латиноамериканского и других международных стилей зажигательной фитнс-системы. Предлагаемые танцевальные элементы-это простые движения, а также прекрасная тренировка для всех групп мышц, позволяющая проработать ягодицы, ноги, руки, корпус, живот и укрепить самую важную мышцу нашего тела-сердце. |
| **STRIP PLASTIC** | Это чувственный танец, исполняемый эротичными пластическими движениями, который помогает развить изящность собственного тела, делая его более гибким и пластичным, помогает обрести уверенность в своей красоте, почувствовать свою привлекательность и грациозность. Результат занятий не обманет Ваших ожиданий! |
| **POLE DANCE** | Танец на пилоне (шесте). Акцент делается на элементы хореографии, пластики, музыкальность и эротику. |
| **логотип.jpgSTRERTCH for STRIP** | Комплекс упражнений, направленный на растяжку для тренировок по Strip plastic. |
| **STRETCH + ABS** | Силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание основных групп мышц. |
| **STRETCH** | Урок направлен на растяжку и расслабление всех групп мышц. Идеально подходит желающим сесть на шпагат. |
| **FLEX** | Комплекс упражнений, направленный на растяжку с использованием элементов йоги и пилатеса. |
| **АЭРО-ЙОГА\*** | Йога в специальных гамаках, закрепленных под потолком на расстоянии метра от пола. Занятия направлены на проработку глубоких мышц-стабилизаторов и связок, мягкое вытяжение позвоночника и всего тела, стабилизацию эмоционального состояния. В результате, улучшаются осанка, гибкость, подвижность суставов, появляется чувство равновесия.\*Предварительная запись. Максимальное количество в группе- 11 человек |
| **ХАТХА-ЙОГА** | Это практика единения тела с умом, а ума с душой. Практика древнейших асан способствует развитию гибкости, а также укреплению мышц спины и коррекции осанки. Нагрузка средней и высокой интенсивности. |
| **КУНДАЛИНИ ЙОГА** | Специальные комплексы динамических упражнений, сочетающиеся с дыханием и медитацией. |
| **PILATES MAT** | Последовательная система упражнений, направленная на проработку глубоких мышц, растяжку и укрепление мышц в сочетании с дыханием, улучшение осанки, гибкости и чувства равновесия. На уроке Вас встретит тихая и спокойная обстановка. |
| **БОКС** | Изучение основ профессионального бокса. Занятие способствует развитию скоростных и силовых качеств, координации, а также умению постоять за себя против преобладающего по силе противника. |
| **JU JITSU** | Технический арсенал урока составляют базовые принципы: уклонение и маневрирование в бою, нарушение баланса противника, использование силы нападающего против него самого. |
| **САМБО** | Система борьбы, включающая ряд эффективных премов, позволяющих оказать успешное сопротивление нападению более сильного или вооруженного противника |