**Силовой тренинг**

**Crunch. Силовая тренировка, направленная на укрепление мышц пресса. Одно из самых популярных силовых занятий, которое позволяет достичь видимых результатов. Комплекс упражнений кранчей (от «crunch» – хрустеть) подтягивает мышцы живота, развивает гибкость и выносливость.**

**F.Training. Силовая тренировка с использованием переносного оборудования для людей с любой физической подготовкой без ограничений по возрасту. Эффективность программы заключается в специально подобранных упражнениях которые учитывают анатомические и физиологические особенности человека. Тренировка направлена на проработку крупных групп мышц, а также мелких мышц-стабилизаторов. Регулярные тренировки позволяют улучшить здоровье, подкорректировать фигуру и всегда оставаться в хорошем настроении.**

**Fit Ball. Урок с использованием специального гимнастического мяча – сочетание гимнастики, благотворно влияющей на вестибулярный аппарат и позвоночник и силовых упражнений на основные группы мышц. Тренировка безопасна при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.**

**ABL - силовой класс для тренировки мышц бёдер, ягодиц и брюшного пресса с использованием различного оборудования.**

**ABS - тренировка только для мышц брюшного пресса и спины с использованием различного оборудования (боди-бары, гантели, резиновые амортизаторы, мячи и др.)**

**Body Sculpt(скульптура тела) - силовой урок для тренировки всех основных мышечных групп (руки, спина, грудь, брюшной пресс и ноги) с использованием различного оборудования**

**Interval Суть интервальной тренировки заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. Эти интервалы могут быть измерены многими различными способами, периодами времени, расстояний или частоты пульса.**

**Step Аэробика: программа средней и высокой интенсивности. Включает в себя бег, прыжки, танцевальные элементы, тренирует выносливость сердечной мышцы.**

**Калланетика — это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма. Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фитнеса. Эта удивительно эффективная программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и предотвратить травмы.**

**Танцевальные направления**

**Dance mix (c 7-10 лет) Коктейль танцевальных направлений, включающий в себя элементы актерского мастерства,игры,импровизации. Классический,народный танец,джаз,контемпорари.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Strip dance. Занятия по стрип-пластике развивают гибкость вашего тела, учат двигаться в ритм музыке, помогают избавиться от лишнего веса, сделать вашу фигуру красивой и подтянутой, так как во время тренировок задействованы многие группы мышц: руки, грудь, пресс, ягодицы. Также большое внимание уделяется осанке и растяжке, без них невозможно правильно, качественно и технично выполнять элементы танца. Стрип-пластика построена на красивых и плавных переходах одного движения в другое, на постоянной смене поз, происходящих в разных плоскостях, что позволяет продемонстрировать всю гибкость и пластичность вашего тела.Занятия стрип-пластикой заставляют вас полюбить свое тело, почувствовать его, научиться управлять и правильно использовать, а это большой шаг к совершенству, к красоте и здоровью.** |  |

**Go-Go.(с 15 лет). Это потрясающий энергетический сгусток различных музыкальных жанров и танцевальных направлений, позволяющий двигаться с удовольствием, раскованно и уверенно под любую современную клубную музыку. Танцевальный способ самовыражения для любителей свободной импровизации и непредсказуемого музыкального ритма, будь то хаус, диско или r’n’b.**

**Belly dance. Класс, включающий в себя элементы арабского танца и танца живота, сочетание интенсивной физической нагрузки и эмоциональной подзарядки. Элементы восточных танцев, выполняемые на уроках, заставляют работать не только большие группы мышц, но и мелкие мышцы, которые не проявляют себя на тренажерах или при занятиях другими фитнес-программами. Именно эти мышцы создают надежный «корсет» для позвоночника, помогают предотвратить остеохондроз. Чередование сжатия и расслабления живота во время танца обеспечивает высокий массажный эффект внутренних органов, улучшает их кровоснабжение, предотвращает многие болезни. И наконец - это просто красиво!**

**Баланс и расслабление**

**Йога – Занятие дает возможность ознакомиться с базовыми элементами программы. Рекомендуется для начинающих. Комплекс физических и дыхательных упражнений в виде гармонично сбалансированных поз (асан) и плавных переходов между ними. Асаны йоги стимулируют органы и системы организма, укрепляют мышцы, увеличивают подвижность суставов и позвоночника. Тело становится стройным и гибким, нормализуются обменные процессы, повышается иммунитет.**

**Pilates– Класс направлен на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса, контроля над телом и развития координации движения. Возможно использование оборудования (изотонического кольца, фит-болов. резиновых амортизаторов) класс рекомендован для всех уровней подготовки. На этих занятиях вы научитесь владеть своим телом, правильно дышать и концентрировать внимание на работе внутренних, глубоких мышц. Упражнения направлены на улучшение и коррекцию осанки, на развитие гибкости и силы ваших мышц.**

**Стретчинг. Система упражнений для связок,суставов и мыщц тела. Такие занятия повышают**

 **тонус ,развивают эластичность мыщц,увеличивают подвижность суставов . Во время выполнения упражнений мыщцы расслабляются,происходит интенсивное снабжение кислородом.**