

Силовой и функциональный тренинг

- Body Pump** (2, 3) – самая популярная групповая тренировка со штангой в Мире, способствующая развитию силы мышц, выносливости и формированию пропорций тела. (55 мин)
- Leg training** (1, 2, 3) – комплекс упражнений, направленный на максимально эффективную проработку мышц ног, укрепление ягодиц и улучшение кардио- выносливости. (55мин)
- Torso** (1, 2, 3) – урок направлен на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, делает мышцы рук более рельефными, укрепляет мышцы спины, груди и плечи. (45 мин.)
- Bums +ABS** (1, 2, 3) – двойной удар по мышцам ягодиц и брюшного пресса. (45 мин.)
- UT** (1, 2, 3) – занятие с использованием специального гимнастического мяча. Урок способствует развитию чувства равновесия, силы, гибкости и координации движения. (45- 50 мин.)
- ABS stretch** (1, 2, 3) – программа для тренировки мышц брюшного пресса в сочетании с упражнениями на расслабление. (45 мин.)
- ABS Back stretch** (1, 2, 3) – программа для тренировки мышц брюшного пресса и мышцы спины в сочетании с упражнениями на расслабление. (45 мин.)
- Bosu** (1, 2, 3) – тренировка с использованием нестабильной поверхности полусферы BOSU, позволяющая научиться контролировать положение своего тела в пространстве, укрепить ССС и ДС, повысить силовые показатели. (45-50 мин.)
- Body training** (1, 2, 3) – силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием свободных весов, таких как гантели, боди бары, резиновые амортизаторы и др. Способствует развитию силы мышц, выносливости и занятия происходит периодическая смена силовых и аэробных интервалов, что позволяет укрепить ССС и ДС, проработать все группы мышц и снизить массу тела. (55 мин.)
- TBC** (2,3) - интервальная тренировка с использованием степ-платформы и дополнительного оборудования. В течение занятия происходит периодическая смена силовых и аэробных интервалов, что позволяет укрепить ССС и ДС, проработать все группы мышц и снизить массу тела. (55 мин.)
- Functional Training** (2,3) - это комплексная силовая тренировка, направленная на увеличение силы, выносливости, координации и баланса. Тренировка предусматривает использование собственного тела и дополнительного оборудования. (45 мин.)
- Tai-bo** (3) - это фитнес программа, основанная на выполнении приемов восточных единоборств (тайский бокс, карате, тхэквондо), элементов аэробики, силовых упражнений и растяжки. (50-55 мин)
- Freestyle** (2,3) – авторское занятие, сочетающее в себе различные виды фитнеса. (55 мин.)

Аэробные, танцевальные классы и кардиотренировки:

- Step 1** (1) – аэробная тренировка с использованием степ-платформы, направленная на разучивание техники основных шагов. Улучшает общую выносливость, тренирует мышцы ног, способствует снижению веса. (45 мин.)
- Step 2** (2, 3) – аэробная степ тренировка с танцевальными элементами, улучшающая общую выносливость, координацию движений, способствует снижению веса. (55 мин.)
- Zumba** (1, 2, 3) – танцевальный фитнес класс под зажигательную музыку. На занятиях Зумба фитнес-тренировка превращается в энергичные танцы, веселье и общение. Вы быстро освоите основные шаги из кумбии, меренге, сальсы, реггетона и хип-хопа, самбы и других стилей. (50-55 мин.)
- Bally dance** (1,2,) - танец живота- это удивительный танец, дарящий внутреннюю свободу и легкость, особое искусство, пробуждающее чувственность и, в то же время, приносящее радость спокойствия. Занятие для начинающих. (45 мин.)
- Cycle*** (1, 2, 3) по предварительной записи– групповая тренировка на специальных велотренажерах, способствующая развитию общей выносливости, быстрому жиросжиганию и укреплению мышечной системы. (45-55 мин.)

Студия MIND & BODY:

- Fitness yoga** (1, 2) – урок направленный на достижении гармонии теле и духа. Поможет Вам развить гибкость, укрепить мышцы спины и исправить осанку. (55мин.)
- Stretch** (1, 2, 3) – тренировки по данной программе улучшают гибкость и подвижность суставов, способствует снятию стресса и глубокому расслаблению для снятия напряжения. (45 мин.)
- Balance-** (1, 2, 3) - Сочетание техник йоги и стрейчинга. Силовые упражнения, растяжка, дыхательные практики, суставная гимнастика, статическая нагрузка, упражнения на баланс. Вы сможете быстро и эффективно развить выносливость и мышечную силу, улучшить гибкость и растяжку.
- Body ballet-** (1,2,3)- занятие состоящее из изучения основ классической хореографии. Изящная программа боди-балета поможет избавиться от излишков жира, сделать ягодицы, икры и бедра упругими и сильными. Основа боди-балета - упрощенные балетные упражнения на растяжку мышц, развивающие гибкость суставов и позвоночника
- Fitness+ (>50) - занятие для людей пожилого возраста, включающее в себя силовые упражнения с легкими весами, упражнения на развитие координации движения, улучшение гибкости и дыхательные упражнения. (45 мин.)**
- * - Занятие по предварительной записи
- 1 - занятие для начинающих
 - 2 - занятие для среднего уровня подготовленности.
 - 3 - занятие для подготовленных

Силовой и функциональный тренинг

- Body Pump** (2, 3) – самая популярная групповая тренировка со штангой в Мире, способствующая развитию силы мышц, выносливости и формированию пропорций тела. (55 мин)
- Leg training** (1, 2, 3) – комплекс упражнений, направленный на максимально эффективную проработку мышц ног, укрепление ягодиц и улучшение кардио- выносливости. (55мин)
- Torso** (1, 2, 3) – урок направлен на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, делает мышцы рук более рельефными, укрепляет мышцы спины, груди и плечи. (45 мин.)
- Bums +ABS** (1, 2, 3) – двойной удар по мышцам ягодиц и брюшного пресса. (45 мин.)
- UT** (1, 2, 3) – занятие с использованием специального гимнастического мяча. Урок способствует развитию чувства равновесия, силы, гибкости и координации движения. (45- 50 мин.)
- ABS stretch** (1, 2, 3) – программа для тренировки мышц брюшного пресса в сочетании с упражнениями на расслабление. (45 мин.)
- ABS Back stretch** (1, 2, 3) – программа для тренировки мышц брюшного пресса и мышцы спины в сочетании с упражнениями на расслабление. (45 мин.)
- Bosu** (1, 2, 3) – тренировка с использованием нестабильной поверхности полусферы BOSU, позволяющая научиться контролировать положение своего тела в пространстве, укрепить ССС и ДС, повысить силовые показатели. (45-50 мин.)
- Body training** (1, 2, 3) – силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием свободных весов, таких как гантели, боди бары, резиновые амортизаторы и др. Способствует развитию силы мышц, выносливости и занятия происходит периодическая смена силовых и аэробных интервалов, что позволяет укрепить ССС и ДС, проработать все группы мышц и снизить массу тела. (55 мин.)
- TBC** (2,3) - интервальная тренировка с использованием степ-платформы и дополнительного оборудования. В течение занятия происходит периодическая смена силовых и аэробных интервалов, что позволяет укрепить ССС и ДС, проработать все группы мышц и снизить массу тела. (55 мин.)
- Functional Training** (2,3) - это комплексная силовая тренировка, направленная на увеличение силы, выносливости, координации и баланса. Тренировка предусматривает использование собственного тела и дополнительного оборудования. (45 мин.)
- Tai-bo** (3) - это фитнес программа, основанная на выполнении приемов восточных единоборств (тайский бокс, карате, тхэквондо), элементов аэробики, силовых упражнений и растяжки. (50-55 мин)
- Freestyle** (2,3) – авторское занятие, сочетающее в себе различные виды фитнеса. (55 мин.)

Аэробные, танцевальные классы и кардиотренировки:

- Step 1** (1) – аэробная тренировка с использованием степ-платформы, направленная на разучивание техники основных шагов. Улучшает общую выносливость, тренирует мышцы ног, способствует снижению веса. (45 мин.)
- Step 2** (2, 3) – аэробная степ тренировка с танцевальными элементами, улучшающая общую выносливость, координацию движений, способствует снижению веса. (55 мин.)
- Zumba** (1, 2, 3) – танцевальный фитнес класс под зажигательную музыку. На занятиях Зумба фитнес-тренировка превращается в энергичные танцы, веселье и общение. Вы быстро освоите основные шаги из кумбии, меренге, сальсы, реггетона и хип-хопа, самбы и других стилей. (50-55 мин.)
- Bally dance** (1,2,) - танец живота- это удивительный танец, дарящий внутреннюю свободу и легкость, особое искусство, пробуждающее чувственность и, в то же время, приносящее радость спокойствия. Занятие для начинающих. (45 мин.)
- Cycle*** (1, 2, 3) по предварительной записи– групповая тренировка на специальных велотренажерах, способствующая развитию общей выносливости, быстрому жиросжиганию и укреплению мышечной системы. (45-55 мин.)

Студия MIND & BODY:

- Fitness yoga** (1, 2) – урок направленный на достижении гармонии теле и духа. Поможет Вам развить гибкость, укрепить мышцы спины и исправить осанку. (55мин.)
- Stretch** (1, 2, 3) – тренировки по данной программе улучшают гибкость и подвижность суставов, способствует снятию стресса и глубокому расслаблению для снятия напряжения. (45 мин.)
- Balance-** (1, 2, 3) - Сочетание техник йоги и стрейчинга. Силовые упражнения, растяжка, дыхательные практики, суставная гимнастика, статическая нагрузка, упражнения на баланс. Вы сможете быстро и эффективно развить выносливость и мышечную силу, улучшить гибкость и растяжку.
- Body ballet-** (1,2,3)- занятие состоящее из изучения основ классической хореографии. Изящная программа боди-балета поможет избавиться от излишков жира, сделать ягодицы, икры и бедра упругими и сильными. Основа боди-балета - упрощенные балетные упражнения на растяжку мышц, развивающие гибкость суставов и позвоночника
- Fitness+ (>50) - занятие для людей пожилого возраста, включающее в себя силовые упражнения с легкими весами, упражнения на развитие координации движения, улучшение гибкости и дыхательные упражнения. (45 мин.)**

* - Занятие по предварительной записи

- 1 - занятие для начинающих
- 2 - занятие для среднего уровня подготовленности.
- 3 - занятие для подготовленных