Аэробные программы — это тренировка, которая решает самые разные задачи: укрепляется сердечнососудистая система, корректируется вес, приобретается эффектный рельеф тела.

INTRO — изучение и правильное выполнение базовых движений классической и степ аэробики, Тренировка предназначена для тех, кто только начинает свои занятия, а также для желающих заниматься в щадящем режиме.
STEP FIT — смешанная тренировка с использованием степ-платформ и веса собственного тела. Урок построен на основе кардио-интервалов в виде простых комбинаций базовых шагов и динамично-силовых интервалов функционального характера без применения дополнительного оборудования. Тренировка направлена на адаптацию к повседневным нагрузкам, развитие функциональной силы, гибкости, стабильности, ловкости, баланса и координации и общей выносливости. Урок средней интенсивности. Для всех уровней подготовленности.
STEP ADV (ADVANCED) — степ-класс для любителей интенсивных уроков на степе с усложненной хореографией. Для среднего и высокого уровня подготовки.