**FLEX FIT —** комплекс упражнений, направленный на растяжку, развитие гибкости и релаксацию. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

**BODY&MIND —** комплекс упражнений из различных направлений (йога, пилатес, растяжка) направленный на развитие гибкости, мышечной выносливости, координации, баланса. Безударная нагрузка на связочный и мышечный аппарат. В работе участвуют все мышечные группы. Результат не заставит себя долго ждать!

**PILATES —** занятие, направленное на формирование мышечного корсета, осанки, развития
межмышечной координации и контроля над телом.

**PILATES ADV (ADVANCED) —** сложные упражнения системы Pilates, требуют хорошей подготовки, сильного мышечного центра, умения управлять своим телом и контролировать его. Рекомендуется после посещения уроков Pilates.

**CALLANETIC** - комплекс из статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. В основе упражнений лежат йоговские асаны. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому эти занятия — эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, этот комплекс упражнений может помочь в борьбе с остеохондрозом, болями в шейном и поясничном отделах позвоночника.