***Crunch****- силовая тренировка, направленная на проработку мышц брюшного пресса, мышц спины.*

***Step Beg****. - тренировка, направленная на ознакомление с базовыми шагами степ-аэробики.*  *Отлично подходит для начинающих!*

***Upper body*** *- силовая тренировка, напраленная на проработку мышц верхней части тела (груди, рук, спины, пресса)*

***Morning TBW*** *- силовая тренировка на проработку всех крупных мышц*

**ZUMBA** – *это танцевальный фитнес- программа на основе латиноамериканских и мировых ритмов*

***Круговая тренировка*** *- занятие направленно на развитие и укрепление всех мышечных групп организма, путём последовательного выполнения упражнений с определённым количеством повторений и отдыхом между подходами.*

***PILATES*** *-* *система упражнений, направленная на укрепление мышц, развивает гибкость улучшает осанку.*

***Callanetics –*** *укрепляет и растягивает мышцы,замечательно борется с лишним весом.эффективная работа над телом,дающая быстрые результаты.*

***MIND BODY*** *– занятие включает в себя растяжку,упражнения на равновесие и дыхание, а так же релаксацию.*

***Crunch****- силовая тренировка, направленная на проработку мышц брюшного пресса, мышц спины.*

***Step Beg****. - тренировка, направленная на ознакомление с базовыми шагами степ-аэробики.*  *Отлично подходит для начинающих!*

***Upper body*** *- силовая тренировка, напраленная на проработку мышц верхней части тела (груди, рук, спины, пресса)*

***Morning TBW*** *- силовая тренировка на проработку всех крупных мышц*

***ZUMBA*** *-* – *это танцевальный фитнес- программа на основе латиноамериканских и мировых ритмов*

***Круговая тренировка*** *– занятие направленно на развитие и укрепление всех мышечных групп организма, путём последовательного выполнения упражнений с определённым количеством повторений и отдыхом между подходами.*

***YOGA*** *–комплекс упражнений для улучшения гибкости и осанки, улучшает качество работы дыхательной системы*

***PILATES*** *-* *система упражнений, направленная на укрепление мышц, развивает гибкость улучшает осанку.*

***MIND BODY*** *– занятие включает в себя растяжку,упражнения на равновесие и дыхание, а так же релаксацию.*

***BODY FLY*** *– парящее тело-смесь танца, йоги, стрейчинга для улучшения осанки.Body Fly полёт тела под красивую музыку. Занятия для любого уровня подготовки.*

***YOGA*** *–комплекс упражнений для улучшения гибкости и осанки, улучшает качество работы дыхательной системы.*

***POLE DANCE*** *– Сочетание силовых Упражнений и акробатических элементов на пилоне. Урок направлен на проработку всех групп мышц, особенно мышц живота, рук, ягодиц и бедер.*

***STRETCH*** *– комплекс, предназначен для того, чтобы ваши мышцы были эластичными ,а суставы подвижными.*

***FITBOX*** *- аэробная тренировка с имитацией техники кик-боксинга и использованием дополнительного оборудования. Тренировка способствует жиросжиганию, развитию выносливости и координации, проводится под энергичную музыку в позитивной атмосфере. Занятие подходит для клиентов(и мужчин, и женщин), имеющих хороший уровень физической подготовки.*

***FITNESS LADY*** *-*это силовая тренировка на все группы мышц. Благодаря регулярным занятиям Вы приобретете красивое, подтянутое тело. Занятия для любого уровня подготовки

***Будем рады Вас видеть на наших занятиях!!!***

***Подробную информацию можно получить по телефонам 60 64 46, 60 59 95***

 ***С уважением ВСК «Рекорд»***

***Callanetics –*** *укрепляет и растягивает мышцы,замечательно борется с лишним весом.эффективная работа над телом,дающая быстрые результаты.*

***BODY FLY*** *– парящее тело-смесь танца, йоги, стрейчинга для улучшения осанки.Body Fly полёт тела под красивую музыку. Занятия для любого уровня подготовки.*

***POLE DANCE*** *– Сочетание силовых Упражнений и акробатических элементов на пилоне. Урок направлен на проработку всех групп мышц, особенно мышц живота, рук, ягодиц и бедер.*

***STRETCH*** *– комплекс, предназначен для того, чтобы ваши мышцы были эластичными ,а суставы подвижными.*

***FITBOX*** *- аэробная тренировка с имитацией техники кик-боксинга и использованием дополнительного оборудования. Тренировка способствует жиросжиганию, развитию выносливости и координации, проводится под энергичную музыку в позитивной атмосфере. Занятие подходит для клиентов(и мужчин, и женщин), имеющих хороший уровень физической подготовки.*

***FITNESS LADY-***это силовая тренировка на все группы мышц. Благодаря регулярным занятиям Вы приобретете красивое, подтянутое тело. Занятия для любого уровня подготовки

***Будем рады Вас видеть на наших занятиях!!!Подробную информацию можно получить по телефонам 60 64 46, 60 59 95***

 ***С уважением ВСК «Рекорд»***