

**ЮНИОР**- детский коллектив современного спортивного танца. Подразделяется на 4 группы «Юниор 0.5,1,2,3» Обучаются таким танцевальным стилям как hip-hop, haus, ragga, r&b, латина и т.д, так же базовым элементам брейк данса. Оценочная система обучения. Преподается как практика, так и теория.

**МАЛЫШОК** (5-7) – младшая подготовительная группа коллектива «Юниор», занятия в этой группе направлены на развитие у вашего ребенка слуха, чувства ритма, умения двигаться под музыку, а также способность отобразить через пластику и движения свои эмоции, чувства и окружающий мир.

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ** – силовая тренировка с использованием гантелей разн.вес.кат., направленная на развитие всех групп мышц. Хорошая альтернатива тренажерному залу.

**МЕГА ТРЕНИНГ** аэробно-анаэробная программа, позволяющая узнать границы собственных возможностей. 100%жиросжигания ,оптимизация энергообмена, выносливость, гибкость, сила красивого тела.

**CRUNCH+** - специальный комплекс упражнений для моделирования мышц брюшного пресса +«Коррекция бедер и ягодиц». Данная программа поможет повысить мышечный тонус, подтянуть и укрепить мышцы, обрести выносливость и гибкость, сжечь лишние калории.

**ДЕНС ФИТНЕС** - это танцевальный микс из разных стилей .Приблизженный как к аэробике ,так и к танцу. Зажигательная зумба, стрип-фитнес и гоу-гоу. Танцуем и худеем.

**ПИЛАТЕС** - это методика физических упражнений, направленная на комплексное воздействие на все системы организма. Эта система позволяет растянуть и укрепить мышцы тела без ударной нагрузки, поэтому практически полностью исключается возможность травматизма.

**СТЕП АЭРОБИКА** – аэробная программа с использованием степ платформ. Программа построена на шагах, прыжках, махах ног, различных поворотах. Хорошая кардио тренировка, тренировка выносливости, активное сжигание лишних калорий.

**СТИП ПЛАСТИКА+POLE DANCE** – Танцевальная программа направленная на красивое исполнение танцевальных элементов, как возле пилона, так и на пилоне. Тренирует пластику, силу, выносливость, растяжку.

## Абонемент действует в течении месяца с даты покупки!

Абонементы	Время посещения	8 занятий	12 занятий	Без лимитный	Разовый взрослый	250р.
Детский «Юниор»		-----	<b>1500</b>	-----	Разовый детский	200р.
«Малышок»		<b>800</b>	-----	-----	Разовый трен/зал	150р.
Трен/зал	10:00-16:00	<b>800</b>	-----	<b>1000</b>	Персональное занятие	500р.
Трен/зал	10:00-22:00	<b>1100</b>	-----	<b>1500</b>		
<b>Все включено</b>	10:00-22:00	+100 мин солярия + 3 сеанса массажа		<b>3500</b>	<b><u>Скидки!</u></b>	
Групповые занятия	10:00-22:00	<b>1360</b>	<b>1800</b>	-----	Семья	<b>-10%</b>
Пробный	10:00-22:00	<b>800</b>	-----	-----	Друзья	<b>-7%</b>
«Утро»Трен\зал	10:00-12:00	-----	<b>450</b>	-----	Студент	<b>-7%</b>
« СВОБОДНЫЙ»	10:00-22:00	-----	-----	<b>2500</b>	Пенсионер	<b>-7%</b>

**Наш адрес: ул.Рождественского, 6 (Цокольный этаж)**

Наш сайт: [www.avant55.ru](http://www.avant55.ru)

**СОТ. 8-923-684-46-25**

[https://vk.com/avant\\_55](https://vk.com/avant_55)

<https://vk.com/puls55>

**50-14-25**

**ЮНИОР-** детский коллектив современного спортивного танца. Подразделяется на 4 группы «Юниор 0.5,1,2,3» Обучаются таким танцевальным стилям как hip-hop, haus, ragga, r&b, латина и т.д. так же базовым элементам брейк данса. Оценочная система обучения. Преподается как практика, так и теория.

**МАЛЫШОК** (5-7) – младшая подготовительная группа коллектива «Юниор», занятия в этой группе направлены на развитие у вашего ребенка слуха, чувства ритма, умения двигаться под музыку, а также способность отобразить через пластику и движения свои эмоции, чувства и окружающий мир.

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ** – силовая тренировка с использованием штанг и гантелей разн.вес.кат., направленная на развитие всех групп мышц. Хорошая альтернатива тренажерному залу.

**МЕГА ТРЕНИНГ** – аэробно-анаэробная программа, позволяющая узнать границы собственных возможностей. 100%жиросжигания ,оптимизация энергообмена, выносливость, гибкость и сила красивого тела.

**CRUNCH+** - специальный комплекс упражнений для моделирования мышц брюшного пресса +«Коррекция бедер и ягодиц». Данная программа поможет повысить мышечный тонус, подтянуть и укрепить мышцы, обрести выносливость и гибкость, сжечь лишние калории.

**ДЕНС ФИТНЕС** - это танцевальный микс из разных стилей .Приближенный как к аэробике ,так и к танцу. Зажигательная зумба, стрип-фитнес и гоу-гоу. Танцуем и худеем.

**ПИЛАТЕС** - это методика физических упражнений, направленная на комплексное воздействие на все системы организма. Эта система позволяет растянуть и укрепить мышцы тела без ударной нагрузки, поэтому практически полностью исключается возможность травматизма.

**СТЕП АЭРОБИКА** – аэробная программа с использованием степ платформ. Программа построена на шагах, прыжках, махах ног, различных поворотах. Хорошая кардио тренировка, тренировка выносливости, активное сжигание лишних калорий.

**СТИП ПЛАСТИКА+POLE DANCE** – Танцевальная программа направленная на красивое исполнение танцевальных элементов, как возле пилона, так и на пилоне. Тренирует пластику, силу, выносливость, растяжку.

## Абонемент действует в течении месяца с даты покупки!

Абонементы	Время посещения	8 занятий	12 занятий	Без лимитный	Разовый взрослый	250р.
Детский «Юниор»		-----	1500	-----	Разовый детский	200р.
«Малышок»		800	-----	-----	Разовый трен/зал	150р.
Трен/зал	10:00-16:00	800	-----	1100	Персональное занятие	500р
Трен/зал	10:00-22:00	1100	-----	1500		
Все включено	10:00-22:00	+100 мин солярия + 3 сеанса массажа		3500	<b><u>СКИДКИ!</u></b>	
Групповые занятия	10:00-22:00	1360	1800	-----	Семья	-10%
Пробный	10:00-22:00	800	-----	-----	Друзья	-7%
«Утро»Трен\зал	10:00-12:00	-----	450	-----	Студент	-7%
«СВОБОДНЫЙ»	10:00-22:00	-----	-----	2500	Пенсионер	-7%

Наш адрес: Рождественского, 6 (Цокольный этаж)

**СОТ. 8-923-684-46-25**  
**50-14-25**

Наш сайт: [www.avant55.ru](http://www.avant55.ru)

[https://vk.com/avant\\_55](https://vk.com/avant_55)

<https://vk.com/puls55>