ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММЫ КЛУБА

Круговая тренировка:

Эта тренировка проводиться на специальном оборудовании, которое позволяет проработать все группы мышц нашего тела без травм костных тканей, а также подходит тем, кому противопоказаны резкие нагрузки на суставы и связки.

Тренировка также совмещает в себе и силовую и аэробную нагрузку, что экономит время, затраченное на тренировку, а также позволяет нашему организму затратить в итоге большее количество калорий.

Преимущества программы:

1. Уникальная система фитнеса — круговая тренировка.
2. Время тренировки – 35 минут.
3. Тренировки проходят в режиме non-stop, что позволяет посещать клуб без записи.
4. Используются все 5 необходимых компонентов: разминка, аэробные и силовые упражнения, восстановление и растяжка.
5. Тренировки проходят под контролем тренера.
6. Безлимитное посещение.
7. Диагностика фигуры.
8. Консультация по питанию.
9. Дружеская атмосфера.

Пн – Пт: Утренние тренировки 8.15/ 9.00/10.00/ 11.00/12.00

Вечерние тренировки 14.45 – 20.15

Суббота: 9.15/ 10.00/11.00/12.00

Воскресенье: выходной

Пробное (разовое) – 300 руб.

3 месяца – 5600 руб. (1866 руб./мес.)

3 месяца + Ик сауна 2 раза в неделя - 6900руб.

* При продлении программы, членам клуба (при наличии клубной карты) предоставляется скидка 10%.

Расписание тренировок:

Пн – Степ с гантелями

Вт – Super-press

Ср – Аэробика Ягодиц

Чт – Cross Fit

Пт – Zumba/Belly Dence

Сб - Кардио-Аэробика

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

ZUMBA/ Зумба

Если Вы мечтаете о красивом теле, но не питаете любви к однообразным тренировкам, занятия Zumba Fitness созданы как раз для Вас!

Занятия ZUMBA:

- стимулируют похудение;
- помогают моделировать тело;
- тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- развивают чувство ритма и учат двигаться под музыку;
- развивают пластику и ловкость;
- дарят массу приятных эмоций;

Противопоказания к занятиям:

- серьезные заболевания костей и суставов;
- реабилитация после травм;
- заболевания сердца;
- повышенное артериальное давление;
- заболевания нервной системы в активных стадиях.

Расписание: Пн, Ср, 15.00-16.00 и с 19.00 до 20.00

Пробное (разовое) – 350 руб.

2 раза/неделю – 1 900 руб.

ИК-сауна разовое посещение – 200р.

Welness

Мини-сайс (липолиз,миостимуляция,дренаж) 10 процедур – 5000р

Мини-сайс (45 мин.)1 процедура – 550 р.

Групповые направления

Stretching:

комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц. Увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими. Способствует снижению артериального давления, положительно влияет на сон, имеет антицеллюлитный эффект.

Pilates:

комплекс упражнений, который способствует укреплению глубоких мышц, развитию гибкости и обретению силы. Борется с такими последствиями малоподвижного образа жизни, как боли в спине, остеохондроз, искривление позвоночника.

Боди флекс:

программа, основанная на принципе сжигания жировых отложений с помощью специального аэробного (более глубокого) дыхания в

сочетании со всевозможными растягивающими упражнениями
Расписание: Пт с 19.00 до 20.00

Пробное (разовое) -300 руб. (вечер)
2 раза /неделю – 1650 руб.

Тел. 47-03-04; 40-86-83

EVA
фитнес
программа для женщин

Прайс - лист