

ФИТНЕС–ПРОГРАММЫ

Наименование	Описание
FitMix 55–60 мин	Это тренировка для похудения. Это энергичная кардио тренировка, которая дает нагрузку на все группы мышц. Развивает выносливость, а также повышает общее состояние вашего здоровья, и укрепляет иммунитет. Данная система позволит вам похудеть, за счет оптимального сочетания динамической и статистической нагрузки.
Степ–Микс 55–60 мин	Это фитнес-направление, основная часть программы которого приходится на степ-платформу с разучиванием связки на базовых шагах степ-аэробики. Это аэробная нагрузка, которая направлена на сжигание жира, развитие координации опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц ног, разучивание базовых шагов степ-аэробики. Во время занятий идет щадящая нагрузка на коленные суставы с учётом правильной техники выполнения подъёма и спуска со степ-платформы.
BUMS+ABS 55–60 мин	Это силовая тренировка с максимальным воздействием на ягодичные мышцы и проработку мышц брюшного пресса. Для всех уровней подготовленности. Тренировка проходит в умеренном темпе, нагрузка средней интенсивности.
Функциональ- ный тренинг 55–60 мин	Это силовая тренировка, направленная на все группы мышц. Он универсален и незаменим для всех, кто увлекается спортом и ведет активный образ жизни. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование человека.
Антигравити 55–60 мин	Рекомендуется для всех уровней подготовки, независимо от возраста, пола и комплекции. Антигравити нужна для того, чтобы вытянуть позвоночник, выровнять осанку, укрепить мускулатуру, развить гибкость и координацию. Упражнения выполняются во всех плоскостях, частично в воздухе и частично с отрывом от земли. На занятиях используется уникальное оборудование—гамак, который выдерживает вес до 500 килограммов. Поэтому все тренировки абсолютно безопасны.
DanceFit 45 мин	Это микс из разных танцевальных направлений: dancehall, R&B, Hip-Hop, Latino, и т.д. Это энергичная кардио тренировка, которая укрепляет мышцы, корректирует фигуру, улучшает осанку и координацию движений.
Стрип – денс 55 мин	Это направление в фитнесе, на котором вы будете разучивать танцевальные движения и связки, выполнять упражнения на растяжку, развивать гибкость, улучшите осанку и выработаете красивую походку. Все вместе это даст идеальный результат – фигура станет подтянутой, а движения - изящными.
Аэростретчинг 55–60 мин	Суть аэростретчинга – растягивание тела в специальных гамаках. Во время занятий позвоночник не испытывает нагрузок, наоборот, всё тело растягивается от макушки до пяток. Самое главное – отпустить страх и полностью довериться гамаку.
Калланетика 55–60 мин	Гимнастика, основанная на растягивающих и статистических упражнениях, вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы тела. Один час занятий калланетикой дает организму нагрузку, равную семи часам

	классического шейпинга или 24 часам аэробики.
Бодифлекс 45–50 мин	Эффективная, практичная и простая в применении программа для подтягивания дряблых мышц и снижения веса. В основе упражнений лежит очень глубокое аэробное дыхание в сочетании с изотонными и изометрическими позами. В итоге происходит насыщение всех клеток организма кислородом.
Пилатес 55–60 мин	Помогает укрепить мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль корсета, и зафиксировать нормальное положение тела. Огромный плюс пилатеса – отсутствие ограничений по возрасту и уровню физической подготовки. Это гимнастика для всех. Пилатес позволит укрепить тело и всегда находиться в хорошей физической и психологической форме.
Суставная гимнастика 55–60 мин	Комплекс различных упражнений из йоги, пилатеса, стретчинга и гимнастики, направленный на подготовку суставов к физической нагрузке. Суставной гимнастикой можно заниматься совершенно в любом возрасте, от трёх лет и до самой глубокой старости, так как нагружает наш организм ровно настолько, насколько он способен это выдержать. Достичь этого баланса между нагрузкой и простотой удаётся благодаря отказу от тяжёлых снарядов и тренажёров, вся гимнастика выполняется исключительно с собственным весом.
Боди-баланс 50 мин	Это направление не требует огромных физических усилий. Боди-баланс позволяет убрать стресс после работы, снять напряжение в теле, поднять настроение, повисить гибкость тела, укрепить мышцы и успокоить нервы.
Йога 60 мин	Йога - это оздоравливающее дыхание и пластичность тела. Полезное влияние йоги на здоровье может вполне ощутить на себе любой человек, который регулярно посвящает ей несколько часов каждую неделю. Достаточно даже двух месяцев, чтобы почувствовать положительные изменения. При выполнении асан производится массаж всех внутренних органов, отвечающих за нормальное функционирование организма. Регулярные занятия йогой делают тело гибким и пластичным. Исправление неправильной осанки устраняет причины болей в суставах, делает походку более грациозной и плавной.
Аэро-йога или йога в гамаках 60 мин	Это классическая йога, упражнения в которой выполняются в специальном приспособлении - гамак, которое крепится к потолку и поднято примерно на метр над уровнем пола. Польза и показания к аэройоге: Повисеть в воздухе – это очень приятное занятие, которое дарит энергию и позитив. Главная особенность занятий йогой в гамаке – это возможность более эффективно выполнять асаны, связанные с вытяжением позвоночника. Это хорошо для людей, ведущих сидячий образ жизни и испытывающих боли в пояснице и шейном отделе, у кого слабые мышцы спины и привычка сутулиться. Также среди «показаний»: невралгии, застой крови в малом тазу, заболевания желудочно-кишечного тракта, астма. Вторая особенность – это удивительные ощущения раскованности и легкости во время практики, которые освобождают ум от проблем, забот и негатива.