

<b>ABD</b>	Коррекция фигуры в области живота.
<b>3D Ягодицы</b>	Тренировка, направленная на проработку области ягодиц, задней поверхности бедра и пресса.
<b>ABL</b>	Силовое аэробное занятие, направленное на качественную проработку пресса, ног и ягодиц.
<b>ABS-Stretch</b>	Силовой урок для тренировки мышц брюшного пресса в комбинации на растягивание основных групп мышц.
<b>Body sculpt</b>	Разновидность силовой аэробики, имеющая ярко выраженную атлетическую направленность.
<b>Fat-Burn</b>	Тренировка, которая направлена на ускорение вашего обмена веществ и запуска процесса жиросжигания.
<b>Functional</b>	Комплекс упражнений, который направлен на развитие и укрепление различных основных групп мышц
<b>Latina</b>	Латиноамериканский танец с характерной чувственной подачей исполнения и особенной зажигательной эмоциональной составляющей.
<b>Low Body</b>	Силовая тренировка на укрепление мышц ног, пресса, ягодиц.
<b>Pilates</b>	Тренировка для всего тела, укрепляет мышцы стабилизаторы.
<b>Power free</b>	Высокоэффективная тренировка для проработки всех мышечных групп
<b>Upper Body</b>	Это комплекс упражнений для мышц верхней части тела: рук, груди, плеч, пресса и спины.
<b>Yoga</b>	Тренировка, направленная на улучшение психоэмоционального состояния в целом, повышения силы, гибкости, подвижности в суставах.
<b>Zumba</b>	Танцевальная тренировка, сочетающая в себе элементы хип-хопа, сальсы, самбы, меренге, мамбо, фламенко и танца живота.
<b>Пресс. Растяжка</b>	Идеальный набор для похудения, выносливости, гибкости и укрепления мышц.
<b>Стрейчинг</b>	Тренировка, направленная на растяжку связок и мышц. Во время занятия увеличивается подвижность суставов и сухожилий.
<b>Стрип-пластика</b>	Заметно улучшаются линии тела, так как во время тренировок нагружены практически все группы мышц: грудь, руки, пресс, ноги, спина, ягодицы.