

**Силовые занятия** развивают мышечную выносливость, увеличивают мышечную силу, позволяют создать прекрасный мышечный рельеф.

**FULLBODY** – силовая тренировка на все группы мышц, с использованием различного оборудования (бодибары, гантели, степ платформы и др). Вы улучшите осанку, подтяните мышцы живота, ног, спины и рук.

**FULLBODYPRO** – тренировка ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ! Главное отличие, это увеличение интенсивности, кол-ва упражнений и повторений.

**LOW BODY POWER** – силовая тренировка, направлена на проработку нижней части тела. Тренировка мышц ног и брюшного пресса является наиболее эффективным средством избавления от избыточного веса, удаления целлюлита и сжигания подкожного жира.

**FUNCTIONAL** – функциональная тренировка, позволяющая улучшить все двигательные качества, используемые в повседневной жизни (скорость, сила, гибкость, выносливость).

**BEST FIT** – эта тренировка, позволяет получить эффекты силовой, кардио-выносливости, координации и гибкости, таким образом, гармонично развивая все анатомические и физиологические функции организма. В результате чего вы получаете здоровое и красивое тело, оптимально адаптированное для современной жизни.

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА** – комплекс постоянно изменяющихся упражнений высокой интенсивности. Это "умные нагрузки", много аэробики, силовых упражнений, гимнастики, легкой атлетики. Как результат – рельефное сильное тело.

**BUMS+ABS** – силовая тренировка на мышцы ног, ягодиц и пресса. ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ! Высокая интенсивность и большое количество упражнений поможет Вам в короткое время получить желаемый результат.

**BODYSCULPT** – тренинг сочетающий в себе 3 вида нагрузки: кардио/сила/стрейч. В работе участвуют все основные мышечные группы, тренировка средней интенсивности, способствует снижению веса.

**MINDBODY** – эффективный комплекс упражнений, направленный на укрепление поверхностных и глубоких мышц, улучшение осанки, развитие гибкости и силы, создающей внутренне спокойствие и равновесие!

**BODY FLEX** – это программа, основанная на принципе сжигания жировых отложений с помощью специального аэробного (более глубокого) дыхания в сочетании со всевозможными растягивающими упражнениями. В отличие от любых других видов физической нагрузки, она настолько проста в понимании и легка в применении, что это невероятно, и многие просто отказываются в это верить! Но основываясь на простом физико-химическом законе – кислород сжигает жир (а это научно доказано) – она не только разбивает в пух и прах все сомнения, но и недавние скептики зачастую становятся яркими поклонниками этой оздоровительной программы.

**ЗДОРОВАЯ СПИНА** – тренировка направлена на стабилизацию и релаксацию позвоночника, а также на укрепление мышц, поддерживающих правильную осанку (мышцы спины, брюшного пресса).

**PILATES** – широко известная и популярная во всем мире система упражнений, под воздействием которой укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Занятие собственным весом, направленное на формирование мышечного корсета, осанки, развития межмышечной координации и контроля над телом.

**YOGA** – поступательное движение к гармонии тела и ума через равномерное неагрессивное вытяжение одних частей тела и расслабление других; управление дыханием (Hathayoga).

**STRETCHING** – программа для снятия усталости мышц и напряжения. Способствует улучшению гибкости и подвижности суставов.

**STRETCHINGINTENSIVE** – специально подобранная система упражнений, способствующая раскрытию суставов, растяжению мышц и связок.

**MINDBODYMIX** – тренировка, объединяющая сразу 3 направления. YOGA+PILATES+STRETCH.

**ABS+STRETCH** – тренировка состоит из двух частей. Первые 30 минут – проработка мышц живота, после чего 30 минут – комплекс упражнений на развитие гибкости.

**STEP- КЛАССЫ** – занятия с использованием специальной платформы. Развивают выносливость и координацию движений.

**STEPBASIC** – (в переводе с англ. step означает «шаг») – аэробная тренировка, с использованием степ-платформы и не сложных комбинаций, в основе которых лежат базовые шаги.

**STEP INTERVAL** – Особенностью этого урока является чередование аэробной работы и силовых упражнений. Это даёт хороший тонус мышцам и эффективно сжигает жир.

**ZUMBA** – это комбинация танца и аэробики, которая помогает ощутить себя привлекательной. Много движений бедрами, много веселья, много сожженных калорий.

**LATINODANCE** – латино-американская программа, включающая в себя танцы ЧаЧаЧа, самба, румба, пасадобль (предварительное разучивание).

**КОММЕРЧЕСКИЕ КЛАССЫ.**

**ShazamOKS** – тренировка направлена на осуществление заветной мечты – сесть на шпагат! Глубокая растяжка мышц, связок, улучшение выворотности суставов.

**BELLYDANCE** – танец живота. Прекрасная тренировка для любого возраста. Развивает пластику и грацию, так же, эта тренировка очень полезна для женского здоровья.

**POLEDANCES** – разновидность танца, включающая в себя элементы хореографии, гимнастики и акробатики.