

## Основные виды групповых занятий:

### Силовые классы:

**BODY ALL** - силовой урок, на тренировку всех групп мышц. Способствует сжиганию подкожного жира, развитию выносливости и силы мышц. Улучшает форму и создает рельефность мышц. Используются различные виды спортивного оборудования. Для любого уровня подготовки.

**HOT IRON** - тренировка с использованием мини-штанги на силовую выносливость. Комплекс упражнений позволяет избавиться от подкожного жира, сформировать красивую фигуру и улучшить здоровье. Тренировка подходит для людей с разным уровнем подготовки.

**CIRCUIT TRAINING (круговая тренировка)** - это эффективная тренировка, которая разбивается на несколько циклов с одинаковой последовательностью упражнений, с минимальным отдыхом между ними. Программы круговой тренировки, направленные на выносливость и укрепление мышц, обеспечивают гармоничное развитие тела, а также при этом отлично работает сердечно-сосудистая система. Используется музыкальное сопровождение и различное оборудование. Для разного уровня подготовки.

### Функциональные классы:

**TRX MIX** - групповая тренировка в специальных петлях TRX в сочетании с различным инвентарем (гантели, балансировочные подушки, софт боллы, роллы и т.д). Функциональная тренировка направленная на укрепления как внешнего, так и внутреннего слоя мышц. Для любого уровня подготовки.

**MISS FIT** - это комплекс упражнений, сочетающий в себе силовые и аэробные элементы. Тренировка совмещает в себе весь комплекс необходимых кардио и силовых нагрузок, позволяет подтянуть мышцы, сбросить максимальное количество калорий и обрести уверенность в себе.

**ТАБАТА** - интервальный комплекс упражнений, подразумевающий выполнение максимального количества движений за минимум времени. Форма фитнеса Табата стала очень популярной благодаря универсальности системы. Метод Табата является таким же эффективным, как и многие другие высокоинтенсивные тренировки, сегодня вполне успешно вытесняет классическую аэробику. Силовая система упражнений давно стала самой любимой для многих приверженцев спорта. Для среднего и высокого уровня подготовки.

ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ - это специально разработанная программа, построена с учётом возрастных изменений; уровня физической подготовки. Включает в себя упражнения из метода пилатеса; стрейчинга; суставной гимнастики; функционального и силового тренинга; нейрофитнеса.

Способствует: укреплению мышц, устранению болей в спине, проработке глубоких мышц, улучшению кровообращения, увеличению объема легких, увеличению гибкости и подвижности суставов. Позволяет улучшить работу сердечно-сосудистой системы, координацию и баланс тела. Обеспечивает хорошее настроение и заряд бодрости. Для любого уровня подготовки.

### Мягкие классы:

ЗДОРОВАЯ СПИНА - укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости и баланса тела. Мягкий по нагрузке, глубокий по воздействию. Для начинающих и продвинутых.

STRETCH+МФР - комплекс упражнений, направленных на улучшение подвижности суставов, развитию гибкости и снятию мышечного и эмоционального напряжения. Для всех уровней подготовки.

YOGA - практика развития личности через физическое совершенствование тела к внутренней гармонии. Нормализует психоэмоциональное состояние, увеличивает силу и развивает гибкость.

PILATES - система упражнений, направленная на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, развитие гибкости и чувства равновесия. Для всех уровней подготовки.

STRETCHING - это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Есть большое количество упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. За счет этого и появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, восстановить силы и отдохнуть за считанные минуты.

DINAMIC STRETCH - представляет собой уникальное сочетание растяжки и движения. Чтобы подготовить мышцы к тренировке, используют маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды. Суть динамических упражнений сводится к использованию максимальной амплитуды движения мышц, не выходя за естественный предел. Динамическая растяжка – способ сохранить красоту и здоровье тела. Занятие

направлено на улучшение подвижности суставов, улучшения кровообращения, на снятие зажимов в теле. Используется движение во всех плоскостях. Снижается риск получения травм во время тренировки, улучшая физические показатели, а также помогает избавиться от боли в спине. Рекомендуются для всех уровней подготовки.

**ГАМАКИ** - перед первым посещением урока каждый клиент должен пройти инструктаж у тренера. Йога в воздухе или антигравитационная йога. Выполнение асан классической йоги происходит на весу, при помощи прикрепленных к потолку строп. Урок способствует развитию гибкости, пластики и координации, укреплению вестибулярного аппарата. Для всех уровней подготовки. Отлично снимает напряжение после рабочего дня.

**ГАМАКИ (дети)** - занятие йога в гамаках строится по принципу "от простого к сложному". Это занятие очень увлекательное, поскольку дети воспринимают гамаки как качели. Конечно же, им очень нравится летать. В результате выполнения поз йоги на гамаках улучшается осанка, укрепляется мышечный корсет.

**АЭРОСТРЕЙЧИНГ** - это специально подобранный комплекс упражнений, направленный на растяжку мышц всего тела и на развитие гибкости. Тренировка снижает нагрузку на суставы, расслабляет позвоночник в целом и шейный отдел позвоночника, которые постоянно страдают при малоподвижном образе жизни. Занимаясь в гамаке, растягивается позвоночник, развивает грудную клетку и позволяет телу стать полностью гибким: от кончиков пальцев ног до макушки. Аэрострейчинг позволяет плавно и комфортно сесть на шпагат. Происходит насыщение мозга кислородом за счет притока крови к шее в перевернутом положении. Упражнения в гамаке заставляют пресс, руки и ноги работать во время тренировки.

**«АКВААЭРОБИКА»** - Комплекс аэробных упражнений в бассейне на мелкой и глубокой воде с использованием аква-оборудования (нудлы, аква-пояса), направленный на постепенное сжигание жировой прослойки, укрепления мышц, развитие силы и координации, улучшение общего самочувствия и повышение жизненного тонуса. Рекомендуются для любого уровня подготовки.

## Фитнес для беременных:

**МАМА FIT** – это комплекс занятий для беременных, включающий в себя: облегченную аэробику, силовую тренировку, фитбол, растяжку, релаксацию (расслабление), дыхательную гимнастику. Поможет подготовить группы мышц, которые будут участвовать в родах, облегчить некоторые недомогания, возникающие во время беременности (боли в спине, боли в суставах, отеки), поддержать тонус мышц, сформировать правильную осанку, улучшить психо-эмоциональный фон, подготовиться к послеродовому периоду.

**МАМА FIT 2** – эта программа направлена на послеродовое восстановление, постепенное наращивание физической активности мамы. А именно, восстановить женский организм, как единую систему. В результате чего: уйдет выпирающий живот, пройдут боли в спине, шее, руках, осанка станет ровной и красивой, стабилизируется таз, произойдёт укрепление мышц тазового дна. Вернётся энергия и жизненные силы.