

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ:

### Силовые классы:

- **«БОДИ-ФИТНЕС»** - силовой класс, направленный на тренировку всех групп мышц. Используются различные виды спортивного оборудования: гантели, амортизаторы, специальные штанги (body bar) и др. Программа средней интенсивности, рекомендуется для начинающих (программа А).
- **«LOW body»** - силовой класс с использованием step-платформы для тренировки мышц ног, ягодиц и брюшного пресса. Рекомендуется для всех уровней подготовки (программа А).
- **«HOT IRON I,II.ADVANCED»** - тренировка с мини-штангами на силовую выносливость. Регулярная силовая нагрузка повышает плотность костной ткани, улучшает обмен веществ, осанку, ускоряет процесс «сжигания жира» и поднимает жизненный тонус. Рекомендуется для всех уровней подготовки (программа В).
- **«IRON CROSS»** - «РАКЕТА», позволяющая достичь Супер - результатов в «жиросжигании». Для тех, кто прошел "hot iron I" (программа В).
- **«PRO FIT»** - многоцелевая функциональная тренировка, сочетающая в себе несколько тренировочных методик. Используются различные виды спортивного оборудования от штанги Hot Iron до мяча пилатес. Если хочешь не только похудеть, но стать сильным и выносливым, тогда тренировка **«PRO FIT» для Вас!** Рекомендуется для высокого уровня подготовки (программа В).
- **«B.E.S.T.fit»** - тренировка, развивающая скоростную выносливость, позволяющая «сжечь» максимум калорий за минимальное время. Многократное количество повторений укрепляет мышцы и формирует рельеф, аэробный режим работы развивает выносливость и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Несложная и доступная хореография, возможность самостоятельного выбора уровня нагрузки позволит достичь максимального эффекта от тренировки. **«B.E.S.T.fit»** - это тренировка, позволяющая узнать границы собственных возможностей и глубоко почувствовать свой внутренний дух. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовки (программа А).

### Аэробные классы координационной направленности:

- **«BASIG STEP+PRESS»** - класс аэробики с использованием step-платформы. В конце занятия прорабатываются мышцы брюшного пресса. Подходит для начального и среднего уровня подготовки (программа А).

### Классы смешанного формата:

- **«ИНТЕРВАЛЬНЫЙ СТЕП»** - интервальный высокоинтенсивный класс с чередованием step-аэробики и силового тренинга для среднего и высокого уровня подготовки. Интервальный метод тренировки улучшит не только состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, но также за короткий промежуток времени поможет избавиться от лишнего веса и ...улучшить настроение!! (программа А).
- **«CARDIO Strike»** - сочетание кикбоксинга и силового тренинга одновременно. Класс создан мировым презентором Иларией Монтаньяни, одна из самых популярных разновидностей кикбоксинг-тренинга в мире. Упомощительная энергетика тренировки потребует от Вас внушительных энергетических затрат, так что сброс веса Вам обеспечен!! Нагрузка высокой интенсивности, рекомендуется подготовленным клиентам (программа А).
- **«FIT-BALL»** - класс с использованием специального мяча – Fit-ball («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Занятия с мячом великолепно решают оздоровительные задачи коррекции фигуры, тренируют вестибулярный аппарат, развивают чувство равновесия, координацию движений, мышечную силу и отлично разгружают суставы. Рекомендуется для всех уровней подготовки (программа А).
- **«SUPER-PRESS»** - сочетание аэробной и силовой нагрузки для тренировки мышц брюшного пресса. Рекомендуется для всех уровней подготовки (программа А).
- **«КРУГОВАЯ тренировка»** - комплекс силовых и аэробных упражнений, составленных «по кругу», при выполнении которых задействованы основные группы мышц. Возможно использование различного спортивного оборудования. Данный вид «круговой тренировки» повышает энергозатраты организма, что влечет за собой развитие силы и выносливости, ускорение обмена веществ, что помогает сбросить «лишние килограммы». Продолжительность занятия -40-50 минут. «Круговая тренировка» отлично подходит как для начинающих, так и для подготовленных клиентов (программа А).
- **«ЭКСПРЕСС-тренировка»** - идеальный вариант для тех, кто «дорожит своим временем». При быстрой смене силовой и аэробной нагрузки во время выполнения каждого упражнения задействуется максимальное количество мышц, что позволяет «сжечь» максимальное количество калорий, уменьшить содержание подкожного жира и ...улучшить тонус мышц!! Продолжительность занятия -30 минут. Рекомендуется для подготовленных клиентов (программа А).
- **«BOSU»** - тренировка с использованием многофункционального тренажера BOSU balance trainer позволяет проработать мышечный корсет - пресс, талию и мышцы поясничного отдела, заставляет работать внутренние мышцы-стабилизаторы, задействует мелкие межпозвоночные мышцы, что способствует улучшению осанки, тренирует вестибулярный аппарат (равновесие, баланс), развивает ловкость и силу. Для всех уровней подготовки (программа А).

### Классы направления soft, все уровни подготовки:

- **«PILATES»** - программа, сочетающая в себе все основные принципы тренировок, созданных Джозефом Пилатесом (Pilates): увеличение тонуса мышц, увеличение подвижности позвоночника, улучшение гибкости и подвижности суставов, обучение правильному дыханию. Занятия Pilates способствуют развитию позитивного мышления и помогают бороться со стрессами (программа А).
- **«POWER YOGA»** - функциональная тренировка всего тела, объединяющая силу и гибкость в единую динамическую работу. Она направлена на развитие функциональной силы и гибкости и тренировку нейромышечной системы в целом. Асаны с правильным дыханием благотворно действуют на центральную нервную систему, улучшают работу сердца и кровообращения. Рекомендуется сначала пройти курс "YOGA" (программа А).
- **"YOGA"** (продолжительность 55 мин., 1 час 30 мин.) - тренировка, которая оказывает оздоровительное воздействие на организм посредством физических упражнений-асан, направленная, прежде всего на вытяжение позвоночника, на растяжку мышц, в т.ч. на растяжку и укрепление суставов и связок. Специально подобранный комплекс асан из хатха-йоги улучшает самочувствие и укрепляет здоровье в целом. **"YOGA"** помогает задействовать скрытые резервы организма, отлично снимает напряжение после рабочего дня и силовых тренировок (программа АВ).
- **«BODY STRETCH»** - тренировка, направленная на постепенное растягивание всех групп мышц. Способствует улучшению эластичности мышц, увеличивает амплитуду движений, и помогает расслабиться в конце рабочего дня (программа А).

- **«ATLETIC STRETCH»** - функциональная тренировка на развитие гибкости. Кроме развития гибкости на этом занятии укрепляются мышцы и развивается выносливость. Для всех уровней подготовки, в том числе и для начинающих (программа А).
- **«ЙОГА в гамаках»** - это новая методика занятия, которая переносит практику классической йоги в состояние невесомости. Уникальность данной тренировки заключается в использовании «гамака» - специального полотна, надежно прикрепленного к потолку в форме качели. С помощью гамака можно как упростить выполнение определенных асан, так и усложнить их, снять напряжение в мышцах и выполнить упражнения на вытяжение позвоночника. Общая физическая нагрузка в гамаке в 2-3 раза превышает аналогичную нагрузку на полу. Занятия на гамаках – это отличная возможность развить баланс, координацию и укрепить вестибулярный аппарат. **«ЙОГА в гамаках» - это «крылья», с помощью которых можно парить, забывая о повседневных заботах и суете!**
- **«SIESTA FIT»** - спокойная тренировка под плавную музыку, сочетающая в себе элементы пилатеса, йоги и «body stretch» (растяжки). На занятиях **«SIESTA FIT»** качественно улучшается состояние мышц, уменьшается объем талии, стимулируются обменные процессы и улучшается осанка. Тело становится более функциональным, гибким и стройным. **Послеобеденный фитнес – залог Вашей стройности и здоровья!** (программа А).
- **«ТАНЦЕВАЛЬНО-СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА»** (продолжительность 55мин, 1час 30мин.) – комплекс плавных и достаточно медленных упражнений, направленный на разогрев всех мышц, связок и суставов в нашем теле, а также для укрепления суставов и развития их подвижности. Упражнения суставной гимнастики в танцевальном формате также восстанавливают гибкость и подвижность позвоночника, освобождают наш организм от избыточных солевых отложений, благодаря чему происходит оздоровление и омоложение всего организма. Этот вид гимнастики доступен каждому, рекомендуется для любого уровня подготовки. **«ТАНЦЕВАЛЬНО-СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА» - молодость Вашего тела!!!** (программа АВ).

### Танцевальные классы: Для всех, кто не представляет свою жизнь без танца!

- **«ЛАТИНА»** - Танцевальный урок для тех, кто любит зажигательные латиноамериканские ритмы. Благодаря этому занятию сжигается большое количество калорий, отлично тренируются мышцы ног, ягодиц, спины и брюшного пресса, а зажигательные ритмы создают праздничную атмосферу карнавала на каждом занятии (программа В).
- **ТАНЕЦ ЖИВОТА** - Танцевальный урок, на котором под чарующую восточную музыку разучиваются базовые движения из арабского танца живота и небольшие танцевальные связки. Урок рекомендован для начинающих (программа В).
- **«СТРИП-ДАНС»** - красивый и интересный класс с элементами стрип-пластики, основанный актрисой ШЕЙЛОЙ КЕЛЛИ, на котором укрепляются мышцы корпуса, развиваются равновесие и координация. Программа занятий помимо стрип-движений включает элементы современных танцев и йоги, заставляющие работать все группы мышц (программа В).
- **"BREAK-DANCE"** - это один из самых динамичных и экстремальных стилей современной хореографии. Этот танец захватывает дух и имеет поклонников во всем мире. БРЕЙК-ДАНС - стиль уличного танца, развившийся в Южном Бронксе, в Нью-Йорке, в 70-х годах, является одним из течений хип-хоп культуры. БРЕЙК-ДАНС требует больших физических усилий, этот танец помогает научиться прекрасно владеть своим телом и развивает музыкальный слух. Подходит для всех возрастов: для детей от 7 до 15 лет и для взрослых (программа В).

### Другие направления:

- **«АКВААЭРОБИКА»** - Комплекс аэробных упражнений в бассейне на мелкой и глубокой воде с использованием аква-оборудования (нудлы и аква-пояса), направленный на постепенное сжигание жировой прослойки, улучшение общего самочувствия и повышение жизненного тонуса. Рекомендуется для начинающих и тех, у кого есть проблемы со здоровьем (программа С).
- **«МАМА +»** - Занятия для будущих мам включают в себя физические упражнения на укрепление и поддержание в тонусе основных групп мышц, упражнения, направленные на улучшение осанки, циркуляции крови в нижних конечностях, на развитие баланса. Неотъемлемой частью занятий являются специальные упражнения, укрепляющие мышцы малого таза. Это способствует повышению их эластичности, позволяет уменьшить риск разрывов при родах и быстрейшему восстановлению после родов. Дыхательная гимнастика позволяет отработать различные дыхательные техники, применяемые в родах для уменьшения болезненных ощущений.
- **«ХОРЕОГРАФИЯ для детей от 3-х до 7-ми лет»:**  
**«ЛАДУШКИ»** (3-4 года) – продолжительность занятия 40 минут,  
**«НЕПОСЕДЫ»** (5-7 лет) - продолжительность занятия 45 минут.  
 На занятиях в игровой форме даются основы хореографии, гимнастики, ритмики и логоритмики. Детей обучают технике движения под разные музыкальные произведения разных темпов и характеров. У детей развивается координация, пластика и гибкость (программа D).
- **«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС для детей от 9-ти до 15 лет»:**  
**«ЮНИОРЫ»** (9 - 12 лет), **«ТИНЕЙДЖЕРЫ» (13 - 15 лет).** Дети этого возраста очень любят смелые, свободные движения, хотят окунуться в мир хип-хопа, фанка, стрит-данса, мечтают почувствовать себя взрослыми. Поэтому занятия для них подобраны таким образом, чтобы они могли изучить современные танцевальные направления, а также стать сильнее, энергичнее и увереннее в себе (программа D).
- **«СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»** - Социальная программа для женщин и мужчин пенсионного возраста.
- **«АКВАаэробика 55+» и «ФИТНЕС 55+»** - Программа для женщин старше 55 лет в бассейне и фитнес-зале.  
**Вы активны и энергичны, движение для Вас РАДОСТЬ, тогда «АКВА+ФИТНЕС 55+» - это для Вас!**

**Продолжительность занятий в фитнес зале - 55 минут; в бассейне «аквааэробика» - 45 минут.**

