

Описание групповых занятий

Face building – способ проведения гимнастики прост и доступен каждому. Она оказывает благоприятное воздействие на ко

жу, сосуды и мышцы лица, способствует поддержанию их в хорошем состоянии. Под действием гимнастики кожа становится более гладкой, эластичной, упругой, устраняет отёчность. Это эффективное средство для профилактики появления морщин, залог Вашей красоты и привлекательности.

Pilates – занимаясь по системе Пилатес, вы сможете привести в тонус мышцы, придав красивый рельеф и вытянутую форму, улучшить баланс и стабильность центра Вашего тела, а ещё увеличить подвижность в суставах, что в свою очередь способствует повышению гибкости. Эти упражнения помогут вам справиться с болью в спине.

Калланетика – ряд статических поз направленных на сокращение и растяжение мышц. Главная задача тренировки – заставить работать глубинные мышцы, которые не задействованные в обычной жизни.

Stretch – класс с использованием упражнений на растягивание и расслабление. Улучшает общую подвижность суставов и эластичность связанных с ними мышц.

Yoga – проверенная тысячелетиями практика развития личности: через физическое совершенствование тела к внутренней гармонии. Часовое занятие на нормализацию психоэмоционального состояния в целом, повышение силы и гибкости.

Йогатерапия – система оздоровительных и реабилитационных практик йоги, направленная на улучшение нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, репродуктивной систем, а также опорно-двигательного аппарата. Работа в тесном контакте с инструктором, почти индивидуальный подход. Программа строится с учетом особенностей клиентов. Уровень подготовки значения не имеет.

Cycle – высокоинтенсивная кардио тренировка на тренажёрах, имитирующих профессиональный шоссейно – кольцевой, гоночный велосипед. Во время урока происходит максимальная отдача энергии, позволяющая добиться серьёзных успехов на пути снижения веса (до 600 кк за занятие), увеличения силовой выносливости и функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы.

Step – урок классической аэробики на Step платформе. Step платформа и шаги на ней вот всё, что нужно для этой тренировки. Разного уровня хореография разнообразит привычную для многих ходьбу по лестнице, главное после этой тренировки не увлекаться хореографией на настоящей лестнице!

Силовые и интервальные тренировки

ABL – силовая тренировка, направленная на проработку мышечных групп, расположенных ниже уровня талии. Мышцы ног и нижней части тела приобретут на этой тренировке тонус и выносливость. Проработка включает в себя выполнение базовых и изолированных упражнений на эти группы мышц. За счет чередования различных режимов выполнения несложных упражнений занятие позволяет добиться высокой отдачи.

ABS – силовые упражнения, которые в первую очередь прорабатывают мышцы пресса. Разбавляются они упражнениями на укрепление спины, а также развитие гибкости.

Upper body – силовая тренировка, направленная на проработку мышечных групп, расположенных выше уровня талии. Мышцы плечевого пояса и рук, мышцы спины и пресса приобретут на этой тренировке тонус и выносливость.

Function Training (FT, Функционал) – классический фитнес, в основном, прорабатывает отдельные группы мышц, а функциональный тренинг занимается телом целиком. В основу положены привычные движения, совершаемые человеком в жизни. В одном упражнении заложено максимально возможное количество групп мышц за счёт использования балансов. Это прекрасная тренировка направленная на снижение веса, развитие выносливости сердечно – сосудистой системы и улучшения «композиции тела».

Аэробная сила – силовой комплекс на все группы мышц в аэробном режиме. Отличная жиросжигающая программа.

Make Body – универсальная тренировка на снижение веса и укрепление всех основных мышечных групп, с акцентом на проблемные зоны.

Upper body & ABS – данная тренировка состоит из двух частей. Первая – укрепляет мышцы брюшного пресса. Вторая, за счет использования упражнений на растягивание и расслабление мышц – улучшает их эластичность и подвижность суставов.

Step&Tone – класс основан на чередовании аэробной и силовой тренировки на степ-платформе. Такое сочетание позволяет добиться многосторонних результатов: укрепление сердечно-сосудистой системы, выносливость и координацию, а также проработать основных мышечных групп и улучшить эластичность и подвижность суставов.

Super power – силовая тренировка, способствует увеличению мышечной массы и силы, борьба с лишним весом и коррекция фигуры, а также укрепление костей, связок и сухожилий