

ABL – (Abdominal – Buttocks – Legs) – силовая тренировка мышц ног, ягодиц и брюшного пресса. Тренировка проходит либо с использованием дополнительного оборудования (бодибары, степ-платформы, фитбол, гантели, штанга), либо без него (работа с весом собственного тела).

ABS + Bums – это комплекс упражнений, сочетающий в себе нагрузку на мышцы ног, таза и ягодиц, брюшным прессом, корпусом и спиной во второй. Для выполнения большинства упражнений используют дополнительное спортивное оборудование: отягощения весов, бодибары, степ-платформы и резиновые амортизаторы.

ABS + Stretch – тренировка для мышц брюшного пресса и спины, возможно с использованием дополнительного оборудования. Тренировка поможет вам приобрести плоский и упругий живот, а также укрепить спину. Занятие позволяет сформировать правильную осанку, улучшить подвижность суставов, развить гибкость и эластичность мышц.

Body Ballet – танцевальная программа с элементами классической хореографии.

Body Condition - силовой класс тренировки, направленный на развитие и поддержание тонуса основных групп мышц, благодаря которому все системы организма будут работать с максимальной эффективностью. Развивает силу, силовую выносливость, улучшает рельеф и тонус мышц.

Body Sculpt - вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа, в течение занятия применяются гантели, бодибары и резиновые амортизаторы.

Cycle – групповая аэробная тренировка, которая проводится с использованием велотренажеров. Это высокоинтенсивный интервальный тренинг, который является оптимальным способом для избавления от лишнего веса.

Fitball – силовая тренировка на все группы мышц с использованием мяча. Способствует развитию двигательной координации, выносливости, улучшает осанку, укрепляет основные группы мышц, снимает стресс.

Healthy Spine – система упражнений для позвоночника, упражнения на растяжку и укрепление нижней части тела, на проработку и раскрепощение мышц плечевого пояса

Interval – это чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок, что способствует сжиганию большого количества калорий.

Kundalini Yoga – одно из направлений йоги. Занятия содержат динамические и статические упражнения, дыхательную технику. Медитации позволят не только проработать физическое тело, но и снять напряжение в теле, получить заряд бодрости и жизненной энергии. Занятия не требуют предварительной физической подготовки.

Lower Body – силовой тренинг средней и высокой интенсивности с применением дополнительного оборудования, направленный на укрепление, мышц нижней части тела: ног, ягодиц, спины и брюшного пресса.

Power Step – тренировка с использованием одной или нескольких платформ. Программа направлена на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Pilates – система упражнений, представляющая собой набор упражнений на все группы мышц, сочетающая в себе как работу тела, так и работу разума. Во время тренировки постоянно нужно концентрироваться на дыхании и самом упражнении.

Step Level 1 – зажигательная аэробная тренировка с использованием степ-

платформы. Программа направлена на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нагрузка средней и высокой интенсивности.

Stretch – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.

Thai Bo – групповая высокоинтенсивная тренировка, базирующаяся на технике боевых единоборств. Тренировка способствует активизации сердечно-сосудистой системы организма, укреплению мышц, обеспечивает зарядом бодрости, развивает выносливость и силу, позволяет в короткие сроки понизить общий вес тела. Тай-бо удачно соединяет в себе интенсивную проработку мышц и кардионагрузку.

Upper Body – тренировка, направленная на проработку мышц рук, брюшного пресса, спины и груди. Подходит для всех уровней подготовки.

Yoga Therapy — это терапевтическая программа для тех, кто нацелен на решение проблем, связанных с позвоночником и суставами, а также хорошая альтернатива занятиям йогой для начинающих. Нарушения позвоночника отвечает за большинство заболеваний внутренних органов, которыми страдает человек. Йогатерапия устраняет не симптомы заболеваний, как большинство других методов, а непосредственно причину болезни.

Zumba - направление в фитнесе, основанное на миксе латиноамериканских и мировых ритмов и использованием интервальной и силовой тренировки.

Step-Interval - представляет собой различные варианты подъемов на степ-платформу под динамичную музыку. В этом уроке занятие на степ-платформе чередуется с выполнением силовых упражнений на все группы мышц. Что позволяет одновременно сжигать максимальное количество калорий и укреплять мышцы. Помогает тренировать выносливость, развивать координацию движений. Занятия на степе позволяют укреплять мышцы проблемных зон: живота, ног, ягодиц.

Pump — это идеальное сочетание силовой и аэробной нагрузки. Занятия с небольшим весом, но выполняемые в быстром темпе способствуют не только похудению, но и созданию рельефного тела.

Muscle Toning – силовая тренировка, которая развивает выносливость, силу, способствует формированию мышечного рельефа, поддержанию тонуса, тренирует сердечно-сосудистую, дыхательную систему, снижает вес, уменьшает жировые отложения в проблемных зонах, улучшает осанку.