

### **Аэробные направления.**

- **Step** - Урок с использованием степ-платформы, направленный на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, координации движений (для всех уровней подготовленности) 55 мин.

- **Cycling** - Тренировка на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Развития скорости и скоростно-силовой выносливости (для всех уровней подготовленности) 55 мин.

- **Ki-bo** - синтез восточных единоборств и аэробики. В программе Ki-bo присутствуют движения и приемы из таких спортивных направлений, как тэквондо, бокс, каратэ, чередующиеся с базовыми аэробными шагами. 55 мин.

### **Силовые классы.**

- **Gym Power** - силовая тренировка на все группы мышц, направленная на улучшение силовой выносливости, с использованием специальной штанги. (для всех уровней подготовленности) 55 мин.

- **Body sculpt** - Силовой класс для тренировки всех крупных групп мышц с использованием специального оборудования (для всех уровней подготовленности) 55 минут.

- **LBS(Legs, Buttocks,Stretch)** - Силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц и брюшного пресса (для всех уровней подготовленности) 55 мин.

- **Upper body** - Силовой класс для тренировки мышц рук, плеч, груди, верхней части спины и брюшного пресса (для всех уровней подготовленности) 55 мин.

- **ABS (Abdominal, Back, Stretch)** - тренировка, направленная на проработку мышц брюшного пресса, спины, заканчивающаяся растяжкой и расслаблением. Нагрузка средней интенсивности.

### **Mind – Body.**

- **Pilates** - урок, направленный на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса, контроля над телом и развитие координации движений (для всех уровней подготовленности) 55 минут

- **Hatha-Yoga** - Особенностью этой практики является корректная работа с позвоночником, основанная на понимании физиологии, анатомии и биомеханики человека. (урок для начинающих 55 мин., урок для подготовленных 85 мин.)

- **Здоровая спина** - Урок направлен на формирование правильной осанки, создание оптимального баланса основных мышечных групп, умения чувствовать своё тело и правильно, с точки зрения физиологии, выполнять упражнения. ( для всех уровней подготовленности) 55 мин.

- **Stretch** - Урок направлен на растягивание и расслабление мышц, улучшая их эластичность, а также на улучшение подвижности суставов. 55мин.

### **Смешанный формат.**

- **Bosu** - Занятия проводятся на специальных платформах "bosu balance trainer". Сложность заключается в том, что, выполняя упражнения, вам приходится не только испытывать физическую нагрузку, но и удерживать равновесие. ( для всех уровней подготовленности) 55 мин.

- **FT (функциональный тренинг)** - Урок, направленный на развитие всех физических качеств силы выносливости, ловкости, гибкости и быстроты в их гармоничном сочетании (для среднего и продвинутого уровня подготовленности) 55 мин.

- **Step+Sculpt** - Урок с использованием степ платформ, в котором сочетаются аэробные и силовые компоненты для укрепления мышц всего тела и развития выносливости и координации (для всех уровней подготовленности) 55 мин.

- **Interval training** - Интервальная тренировка, сочетающая в себе кардио нагрузку с силовыми упражнениями. В результате тренировки развивается выносливость, сила, укрепляются все группы мышц. ( для всех уровней подготовленности) 55 мин.

- **ABD+Flex** - Силовой класс для тренировки мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание (для всех уровней подготовленности) 55 мин.

### **Танцевальные направления.**

- **Beyonce style (Vogue)** – Авторский урок. Это танцевальный урок основан на копировании позировок из модных журналов и подиумных проходок моделей. 55 мин.

- **Zumba** - Запатентованная танцевальная фитнес-программа. Танцевальный микс из движений современной и латиноамериканской музыки..55 мин.

- **Latin MIX** - Танцевальный класс основанный на хореографии латиноамериканских танцев: Cha-Cha,Samba, Salsa, Ragatone, Raga, Latinahaus. 55 мин.

- **HIP-HOP** - Считается одним из самых естественных стилей танца, потому как такт музыкальных битов напоминает биение человеческого сердца, а сами движения, не смотря на сложность исполнения, являются довольно простыми, можно сказать повседневными. Мы выполняем их сотни раз в день, но в простой форме, а не «утрированной», которая свойственна танцевальному. 55 мин.

- **Dancehall** - Яркое танцевальное направление, пришедшее к нам из солнечной Ямайки. Это очень энергичный танец. Урок проходит под позитивные ритмы, что значительно поднимает настроение и заряжает положительными эмоциями надолго. 55 мин.

- **Hip-Hop Lady** – Это танцевальное направление – идеальный вариант для людей, любящих раскрывать и показывать себя с самых неожиданных сторон. А также хорошее средство для развития раскрепощенности и преодоления стеснительности. 55 мин.

- **Oriental** - Восточный танец, уходящий корнями в глубь веков, включающий в себя элементы классического танца живота. 55 мин.

- **Strip Dance** - Танцевальный класс с использованием элементов частных танцев. Направлен на развитие пластики и грации движения, развивает гибкость и умение чувствовать музыку. 55 мин.