

### **Аэробные направления.**

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

- **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.

- **ABD (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.

- **Миофасциальный релиз** - представляет собой комплекс специальных упражнений в сочетании с самомассажем. Для выполнения техники применяются такие приспособления, как теннисные мячи или специальные роллеры для занятий пилатесом.

### **Смешанный формат.**

- **Табата** – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время.

- **Power Step** – урок с использованием степ платформы, направленный на развитие выносливости, ловкости и быстроты. (тренировка среднего и высокого уровня интенсивности) 55 мин.

- **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 платформы, в котором сочетаются аэробные и силовые компоненты для укрепления мышц всего тела и развития выносливости и координации (для всех уровней подготовленности) 55 мин.

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

### **Танцевальные направления.**

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

- **Club Dance**- Танцевальный класс основанный на хореографии разных направлений, таких как: Aerobic Dance, Hip-Hop Boys, Hip-Hop Girls, Show, Latina и т.д. 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.