

Аэробные направления.

- **Battle** - Кардиотренировка с использованием движений из различных видов единоборств (каратэ, бокс, кикбоксинг). Динамичные техники ударов руками и ногами сменяются медленными упражнениями. 55 мин.
- **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.
- **ABD (Abdominal, Back, Stretch)** - тренировка, направленная на проработку мышц брюшного пресса, спины, заканчивающаяся растяжкой и расслаблением. Нагрузка средней интенсивности.
- **Core Class** - это тренировка, во время которой быстрым и безопасным способом тренируются мышцы "кора" – мышцы, отвечающие за стабилизацию таза, позвоночника и плечевого пояса: живот, спина, ягодицы. (для всех уровней подготовленности) 30 мин.

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. 55 мин.
- **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. (для среднего и продвинутого уровня 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.

- **Oriental Dance** - урок танца живота, объединяющий мощную энергию телодвижений и магию ритма восточной музыки. Занятие помогает развить пластичность, грациозность, способствует укреплению мышц живота, урок рекомендован для всех уровней подготовки. 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.
- **Dance MIX** - Танцевальный класс с использованием элементов восточного танца, направленный на формирование женственных форм и красивой осанки, укрепление мышц живота и пресса, приобретение гибкости и изящества. 55 мин.