

## **Аэробные направления.**

**Велотренировка под музыку (Cycle)** – тренировка на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Развития скорости и скоростно-силовой выносливости. Для всех уровней подготовленности. **55 мин.**

## **Силовые классы.**

**Силовая тренировка LBS (Legs, Buttocks,Stretch)** – силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц и брюшного пресса. Для всех уровней подготовленности. **55 мин.**

**Тренировка мышц кора+ растяжка (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.**

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

**Силовая тренировка (Lab)** - Силовой класс для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц. Нагрузка высокой интенсивности **55 мин.**

**Круговая тренировка (Challenge classe)**- круговая тренировка высокой интенсивности, на все группы мышц, с использованием оборудования **55 мин**

## **Оздоровления тела.**

**Пилатес (Pilates)** – специфический комплекс упражнений, направленный на устранение мышечного дисбаланса, развития осанки, гибкости, ловкости. Регулярные занятия по системе Pilates создают равномерно тренированное тело. Улучшают связь тела и разума, облегчают боли в спине и улучшают сон **55 мин.**

**Студия Йоги (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.**

**Функциональная йога**- это современное направление, которое использует принципы классической йоги (асаны, дыхание, внимание), но с акцентом на реальную пользу для тела в повседневной жизни. Она фокусируется на динамических переходах (виньясы), укреплении глубоких мышц, улучшении координации и баланса, а не на идеальной форме поз. Эта практика помогает снять напряжение, стабилизировать суставы и интегрировать гибкость и силу, сочетая элементы йоги и фитнеса, подходит для разных уровней подготовки и тех, кто ищет динамику.

**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.**

**Растяжка (Stretch)** – урок направлен на растягивание и расслабление мышц, улучшая их эластичность, а также на улучшение подвижности суставов. **55 мин.**

**МФР (миофасциальный релиз + растяжка)** – это самомассаж с помощью оборудования и собственных рук, который способствует расслаблению мышц и скольжению фасций, что обеспечивает качественное движение тела. А это, в свою очередь, улучшает качество жизни человека. Максимального эффекта от этой техники можно добиться в сочетании с правильным дыханием (оно должно быть свободным и полным). Задача МФР — проработать разные слои мышц и фасций при помощи оборудования, улучшить кровообращение и питание тканей, снять спазм, а также повысить мобильность и гибкость суставов.

## **Смешанный формат.**

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

**Тренировка мышц кора+ растяжка (ABS+Stretch)** – силовой класс для тренировки мышц брюшного пресса и упражнения на растягивание. Для всех уровней подготовленности. **55 мин.**

**Тренировка мышц (Body Sculpt)** – силовая программа, направленная на проработку всех мышечных групп, с использованием оборудования групповых программ, позволяет сформировать сильный мышечный корсет. Для среднего и продвинутого уровня подготовки. Оно длится **55 минут** и проводится под музыку.