

Уважаемые Члены Клуба!

Рады приветствовать вас в зоне групповых программ!

Готовы предложить вам классы различной направленности.

В целях максимально безопасных тренировок рекомендуем вам соблюдать следующие правила:

1. Перед посещением тренировки необходимо оценить свою физическую подготовку, учитывая противопоказания и соответственно своему уровню подобрать тренировку.
2. На интенсивные тренировки берите воду. Это позволит обезопасить организм от перегрева и улучшит обменные процессы.
3. Одежда и обувь должна соответствовать уроку (проконсультируйтесь с инструктором).
4. Не опаздывайте на тренировки, это поможет вам избежать нежелательных травм.

Аэробные смешанные классы:

ZUMBA® FITNESS - танцевальная фитнес-программа, основанная на латиноамериканских и мировых ритмах. Интенсивность средняя и высокая, подходит для всех уровней подготовки. Длительность 55 мин.

DANCE AERO – танцевальный класс, включающий в себя множество танцевальных направлений. Интенсивность средняя и высокая, подходит для всех. Длительность 55 мин.

AERO FIT- интервальный класс, сочетающий в себе силовые и аэробные интервалы. Для тех, кто хотел бы научиться основам классической аэробики и получить эффект от силовых упражнений. Несложная хореография, интенсивность средняя. Подходит для всех. Длительность 55 мин.

STEP AERO - интервальная тренировка на step платформах, сочетающая силовые и аэробные интервалы. Интенсивность средняя и выше. Подходит для всех. Длительность 55 мин.

CIRCLE - круговая тренировка в тренажерном зале. Используются от 10 до 20 станций. Упражнения на станциях выполняются строго по времени. Тренировка для всех уровней подготовки. Длительность 45 мин.

Функциональные классы:

FITBALL – силовая тренировка на все группы мышц с использованием специальных мячей в форме «арахиса». Развитие чувство баланса и координации. Подходит для всех уровней подготовки. Длительность 55 мин.

STRONG NATION® - высокоинтенсивная тренировка, основанная на работе с весом собственного тела. Брось вызов себе и своим возможностям. Длительность 55 мин.

F-TRAINING – класс направленный на проработку всех мышечных групп. Занятие сочетает в себе упражнения на баланс, развитие координации помогает лучше понять, как работают

мышцы-стабилизаторы. Подходит для всех. Интенсивность средняя. Длительность 55 мин.

TABATA – Высокоинтенсивный интервальный тренинг. Суть занятий заключается в выполнении большого количества динамических движений за короткий промежуток времени. Класс для подготовленных. Длительность 55 мин.

Силовые программы:

RRT - тренировка для всех групп мышц с использованием разных видов амортизаторов (ленточной и длинной трубчатой резины). Класс средней интенсивности. Подходит для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

HOT IRON 1 - силовая тренировка на все группы мышц, проходит в аэробном режиме. Направлена на жиросжигание. И увеличение силовой выносливости. Подходит для любого уровня подготовки. Длительность 55 мин.

CORE «центр нашего тела»- тренировка на развитие мышц кора, живота, спины, а так же ягодич и отводящих мышц ног. Средней интенсивности. Подходит для любого уровня подготовленности. Длительность 45 мин

POWER TRAINING (PT) - тренировка, направленная на проработку крупных мышечных групп, с использованием силового оборудования. Любой уровень подготовленности. Длительность 55 мин.

FRONT AND BACK (FB) – тренировка, направленная на развитие мышц спины, груди, плеч и рук. Средней интенсивности. Подходит для любого уровня подготовленности. Длительность 45 мин.

LEGS AND BUTTOCKS (LB) - тренировка, направленная на развитие мышц ног и ягодич. Средней интенсивности. Подходит для любого уровня подготовленности. Длительность 45 мин.

CIRCLE ABS – Силовая тренировка кругового формата, направленная на проработку мышц пресса. Класс средней интенсивности. Подходит для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

MIND and BODY (РАЗУМ И ТЕЛО):

PortDeBras tm – система упражнений, основанная на функциональном и динамическом вытяжении. Упражнения выполняются на основе естественных движений и балансе. Тренировка направлена на развитие гибкости и формирование осанки. Длительность 55 мин.

YOGA - древневосточная практика, направленная на восстановление душевных сил и укрепление мышц всего тела путем выполнения асан. Низкая интенсивность. Длительность 60 и 90 мин.

Водные программы:

SWIMMING – тренировка по обучению плаванию. Изучение базовых стилей: кроль на груди и кроль на спине. На тренировке развиваются не только все группы мышц, но и дыхательная система. Подходит для любого уровня подготовки. Продолжительность 40 мин.

Aqua FITNESS – силовой урок высокого уровня интенсивности. Проработка основных мышечных групп: ноги, ягодичи, спина, грудь, руки и брюшной пресс. Тренировка может проходить с различным оборудованием.. Продолжительность 40 мин.

JOGGER – урок с использованием специального оборудования для ног (аква-ботинки), который способствует развитию силовой выносливости, проработки мышц пресса, ног и ягодич. Занятие для среднего и высокого уровня подготовленности. Продолжительность 40 мин.

INTERVAL – Аэробно-силовая тренировка в интервальном режиме. Чередование силовых и аэробных блоков в течении всей тренировки дают оптимальный эффект для развития силы и выносливости. Тренировка на все группы мышц. Продолжительность 40 мин.

POWER – силовая тренировка с использованием гантелей, направленная на проработку всех крупных мышечных групп. Силовые упражнения на руки, грудные мышцы, спину, ноги и мышцы пресса. Продолжительность 40 мин.

UPPER – силовая тренировка с использованием гантелей, направленная на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины и брюшного пресса. Продолжительность 40 мин.

KICK – аэробная интенсивная тренировка с элементами кикбоксинга, направленная на развитие выносливости и скорости. Занятие включает в себя удары в воде руками и ногами. Продолжительность 40 мин.