PALACE BRIDGE
WELLNESS CLUB

Силовые направления

Barre 30
Групповая тренировка, сочетающая в себе элементы балета, пилатеса, йоги и силовых упражнений. Это низкоударная, высокоповторная тренировка, направленная на глубокую проработку мышц, развитие силы, гибкости и улучшение осанки. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Core 30
Силовой класс, направленный на укрепление мышц туловища: прямых и косых мышц живота, мышц-стабилизаторов спины. Занятие направлено на развитие силы и координации. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Total Body 55
Силовая тренировка для всех групп мышц с использованием оборудования. Повышает общую выносливость и силу. Тренирует сердечно-сосудистую систему, способствует снижению веса. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

Lower Body 55
Комплекс силовых упражнений, направленный на проработку мышц нижней части тела, с использованием оборудования. Повышает общую выносливость и силу. Тренирует сердечно-сосудистую систему, способствует снижению веса. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Upper Body 30
Силовая групповая тренировка, направленная на развитие и укрепление мышц спины, груди, плечевого пояса и мышц брюшного пресса, с использованием дополнительного оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Bums 30
Силовая тренировка включает комплекс упражнений для мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Возможно применение дополнительного оборудования. Это интенсивная тренировка для создания тонуса, формы и силы ягодиц. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

PALACE BRIDGE
WELLNESS CLUB

Pump 55
Групповая эффективная тренировка с использованием штанги с регулируемым весом, включает многоповторные упражнения, направленные на развитие и укрепление всех основных групп мышц. Способствует сжиганию калорий, улучшению мышечной силы и физической формы. Рекомендуется для подготовленных.

Смешанные направления

Functional 55
Круговая функциональная тренировка, направленная на развитие силы, выносливости и чувства равновесия. Комбинированная тренировка с использованием петель TRX, специального велотренажёра, гребного тренажёра и др., а также дополнительного оборудования.

Fight Circult 55
Динамичная круговая тренировка, сочетающая элементы бокса и функционального тренинга: с работой на груше, упражнениями на развитие силы и выносливости. Прокачай всё тело, выплесни эмоции и зарядись энергией! Идеально для снятия стресса и максимального сжигания калорий! Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Кардионаправления

Spinning 45/90
Интенсивная кардиотренировка с использованием специальных велотренажёров. На тренировке используются различные техники, изменение уровня нагрузки, развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Рекомендуется для подготовленных.

Step 55
Класс аэробики с использованием специальной степ-платформы. На тренировке разучиваются несложные комбинации для развития координации и выносливости. Подходит для начинающих.

Zumba 55
Яркий и зажигательный фитнес-класс, сочетающий элементы латино-американских танцев (сальса, самба, мамбо, ча-ча-ча) и другие стили (хип-хоп, танец живота) с простой хореографией и мощной, ритмичной музыкой. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Тело и разум

Гибкость 30/55
Занятие направлено на развитие гибкости с использованием специальных упражнений на растягивание. Увеличивает подвижность суставов, эластичность связок, даёт общее расслабление и релаксацию. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

МФР 30
Миофасциальный релиз (МФР) — это особая техника массажа и самомассажа со специальным оборудованием, которая помогает расслабить глубокие мышцы и фасции. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

Здоровая спина 55
Комплекс упражнений, направленный на проработку мышц спины, пресса и корпуса для формирования правильной осанки и снятия нагрузки с позвоночника. Для уменьшения дискомфорта в спине и шее, повышения гибкости и силы мышц спины, профилактики остеохондроза. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

Pilates 55
Система упражнений по методу Pilates основана на минимизации нагрузки на позвоночник, укреплении глубоких и внешних мышц тела, дыхании. Тренировка направлена на укрепление и растяжку мышц, улучшение осанки, гибкости и чувства равновесия с использованием различного мелкого оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

PALACE BRIDGE
WELLNESS CLUB

Hatha Yoga 90

Комплекс упражнений, который поможет достичь гармонии во всём. Улучшает физическое здоровье, повышает силу и гибкость. Контроль дыхания обеспечивает максимальный комфорт и расслабление путём релаксации. Рекомендуется для всех уровней подготовки.