

## Силовые направления

---

### **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**

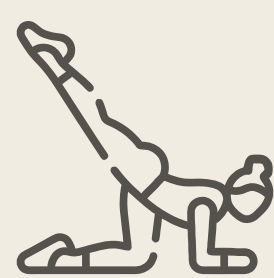
Силовая групповая тренировка, направленная на развитие и укрепление мышц спины, груди, плечевого пояса и мышц брюшного пресса, с использованием дополнительного оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

### **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.

### **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 велотренажера, гребного тренажера 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 велотренажеров. 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 латиноамериканских 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.

### **Latina 55**

Энергичная танцевальная тренировка, объединяющая страстную хореографию латиноамериканских танцев (сальса, бачата, самба, ча-ча-ча) с аэробной нагрузкой. Тренировка проходит в стиле «соло» (без партнера) улучшает координацию и пластику. Рекомендуется для всех уровней подготовки.



## 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.

## **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.

## **Flow Yoga 90**

Это практика, которая пробуждает вашу внутреннюю энергию через плавные переходы между асанами (позами) в соединении с дыханием. Это ваша возможность почувствовать свое тело, укрепить мышцы, улучшить их гибкость, а также снять физическое и ментальное напряжение.