PALACE BRIDGE
WELLNESS CLUB

Силовые направления

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

Пресс 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.

Силовая 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.

Силовая низ 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.

Силовая верх 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.

Ягодицы 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

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

Смешанные направления

Круговая тренировка 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 так же дополнительного оборудования.

Танцевальные и кардионаправления

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

Зумба 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.

PALACE BRIDGE
WELLNESS CLUB

Тело и разум

Гибкость 30/55
Занятие направлено на развитие гибкости, с использованием специальных упражнений на растягивание. Увеличивает подвижность суставов, эластичность связок, дает 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, повышении гибкости и силы мышц спины, профилактика остеохондроза. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

Пилатес 55
Система упражнений по методу Pilates основана на минимизации нагрузки на позвоночник, укреплении глубоких и внешних мышц тела, дыхании. Упражнения выполняются в медленном темпе за счет постоянного контроля своего тела в пространстве. Укрепление и растяжку мышц, улучшение осанки, гибкости и чувства равновесия, с использованием различного мелкого оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

Йога 55/90
Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, снятие напряжения в спине и суставах. Контроль дыхания обеспечивает максимальный комфорт и расслабление. Подходит для любого уровня подготовленности, включая начинающих.