

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ:

SUPER SCULPT (55 мин.)

Силовой класс средней интенсивности, направленный на тренировку всех крупных мышц. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

UPPER BODY-45 (45 мин.)

Силовой класс средней интенсивности, направленный на развитие мышц верхней части тела и брюшного пресса. Класс рекомендован для начального, среднего уровня подготовки.

ABL (55 мин.)

Силовой класс высокой интенсивности, направленный на тренировку мышц ног. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

BUMS + ABS (55 мин.)

Силовой класс средней интенсивности, направленный на тренировку мышц ягодиц и брюшного пресса. Класс рекомендован для начального, среднего уровня подготовки.

POWER SPLIT (55 мин.)

Данный класс состоит из двух частей: 30 мин. – кардионагрузка с использованием велотренажера, 20 мин. – силовая часть, направленная на проработку брюшного пресса. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ:

FUNCTIONAL TRAINING (55 мин.)

Класс средней интенсивности, направленный на тренировку мышечной силы, координации движений, выносливости. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

FUNCTIONAL STEP (55 мин.)

Программа состоит из четырех различных направлений, позволяет сжигать огромное количество калорий. Интенсивная тренировка сердечно-сосудистой системы, улучшается координация, осанка, скоростно-силовые показатели и ловкость. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

CHAIN TRAINING U9 (55 мин.)

Класс позволяет создавать комплексное воздействие на всю опорно-двигательную систему. Направлен на развитие силы, скорости, гибкости, координации, выносливости. Рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

КЛАССЫ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ:

CYCLE (45 мин.)

Тренировка, имитирующая велогонку, проходит на велотренажерах. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

КЛАССЫ КООРДИНАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:

STEP (55 мин.)

Урок по степ-аэробике. Хореография класса состоит из несложных комбинаций шагов с различными вариантами перемещений по платформе и вокруг нее с добавлением поворотов. Во время урока развивается выносливость и улучшается координация движений. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

HEELS DANCE – новое смелое направление в современной хореографии, объединяющее в себе энергетику hip-hop, манеры, технику jazz и эффектность бурлеска (burlesque), а также дефиле, позировки и жесты из стиля vogue. Уроки танца на каблуках развивают женственность, пластику, артистизм, чувство ритма и музыкальности, учит держать осанку и равновесие, и, пожалуй, самое главное – просто красиво ходить на каблуках. **BODY BALLET** — это искусство хореографии и балетного танца для всех и каждого, позволяющее любому желающему приобщиться к культуре балета. Научиться хореографии, пластике и гармонии. Занятия body ballet — это упрощенная, облегченная тренировка, безусловно, доступная для освоения всеми Вами. Много внимания здесь уделяется изучению основ, работе у станка. Превалируют в body ballet упражнения на растяжку мышц, развитие гибкости и пластичности, оказывают благоприятное действие на состояние позвоночника и суставов.

SALSA (55 мин.)

Классический клубный латиноамериканский танец. Сальса сумела гармонично объединить типичные народные африканские танцы с кубинским фольклором, бальными танцами и элементами акробатики. Танцуется как в парах, так и в группах.

BACHATA (55 мин.)

Красивый и чувственный, жаркий и страстный парный танец, который появился в далекой Доминиканской Республике. Бачата – это плавность движений, гибкость и пластика тел, объятия и романтической настрой. Основа данного танца заключается в простоте движений.

CHA-CHA-CHA (55 мин.)

Танец вышел на международную арену и стал одним из известных среди ценителей балльной культуры. Один из самых ярких латиноамериканских танцев, он не перестает воплощать в себе элегантность и грацию, а также дарить вдохновение и желание выйти на паркет самому.

AFRO HOUSE DANCE (55 мин.)

Танец безудержной энергии, внезапных акцентов и африканской пластики под музыкальную смесь африканских ритмов и современной музыки.

ARABIC DANCE (55 мин.)

Танцевальный класс средней интенсивности, включающий в себя элементы арабского танца. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

DANCE DUET (55 мин.)

Программа рассчитана на любой уровень подготовки партнёра и партнёрши. В программу входят латиноамериканские танцы и спортивно-бальные танцы с изучением фигур и связок. Программа развивает чувство ритма, память, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

LATINA MIX (55 мин.)

Танцевальный класс, основанный на латиноамериканской музыке, кубинских и карибских ритмах (сальса, бачата, регетон, меренге и др.). Класс рекомендован для всех уровней подготовки. Вед. – изучение базовой техники выполнения шагов.

BALLROOM DANCE (55 мин.)

Танцевальный класс, включающий изучение и практику основных фигур, движений и связок классических бальных танцев. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

CONTEMPORARY beg. (55 мин.)

Танцевальный класс для любого уровня подготовки. Это современное танцевальное направление, которое предполагает выражение своих чувств и эмоций посредством танца. Одно из самых популярных направлений во всем мире.

MIX DANCE (55 мин.)

Программа основана на современных направлениях танцевального мира, включает в себя самое интересное в танцах, рассчитана на любой уровень подготовки

STRIP DANCE (55 мин.)

Танцевальный класс с использованием стрип-пластики, развивает пластику, гибкость. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

ZUMBA (55 мин.)

Танцевальный фитнес-класс в стиле латино с использованием движений латиноамериканского и других международных стилей. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

MIND BODY:

PORT DE BRAS (55 мин.)

Класс представляет собой синтез классической и современной хореографии, Pilates и йоги. Включает в себя упражнения для осанки и гибкости с элементами баланс-тренинга. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

YOGA (55 мин./90мин.)

В классе заключен развивающий, оздоровительный потенциал, помогающий повысить энергетический тонус и качество жизни. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

YOGA NIDRA (55 мин.)

Йога психического сна – антистрессовое занятие, направленное на устранение внутреннего напряжения. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

DAOSSKAYA YOGA (55 мин.)

Система тренировки, основанная на древних учениях даосских монахов. Сочетает комплекс упражнений и систему целебных звуков. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

YOGA PRANAYAMA (55 мин.)

Класс направлен на изучение техники сознательного управления дыханием и рекомендован для всех уровней подготовки.

PILATES (55 мин./90мин.)

Система упражнений по совершенствованию тела и разума, которая позволяет не только развить физическую силу, гибкость, баланс и координацию, но и снимает стресс, усиливает концентрацию и повышает контроль над телом. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

STRETCH (45 мин.)

Комплекс упражнений, направленных на улучшение гибкости, снятие мышечного напряжения и общее расслабление. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

TWINESCHOOL (55 мин.)

Класс для тех, кто хочет правильно и безопасно сесть на шпагат. Включает кардио- и силовые упражнения для подготовки мышц к дальнейшей растяжке. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

KALLANETIC (55 мин.)

Класс включает растягивающие и статические упражнения, направленные на развитие гибкости и проработку глубоких мышечных слоев. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

XTEMPO PM ® — это релизвая программа компании CRUISIN

(Италия) «Разумное тело», сочетающая в себе элементы

стретчинга, йоги, пилатеса и функциональной тренировки. Уникальная музыка с разным темпом выполнения упражнений позволит прочувствовать каждую мышцу и получить очень качественный тренировочный эффект – «баланс Души и тела»!

ИГРОВЫЕ ПРОГРАММЫ:

ВОЛЕЙБОЛ (180 мин.)

На занятиях вы овладеете тактикой и стратегией игры в волейбол. Изучите технику владения мячом, действия в защите, нападении. Регулярные занятия способствуют развитию координации, скоростно-силовых качеств.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

PRENATAL GYMNASIC (55 мин.)

Комплекс упражнений для беременных. Улучшает самочувствие, активизирует системы дыхания и кровообращения, улучшает координацию движений, оказывает положительное влияние на ребенка.

AQUA MAMA (45 мин.)

Занятие для будущих мам. Урок проводится в щадящем режиме и предусматривает обучение приемам правильного дыхания, снятия стресса с мышц спины. Перед посещением занятия рекомендуется консультация у наблюдающего Вас врача.

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ:

AQUAFLAT \$ (30 мин.)

Многофункциональная тренировка с применением специального оборудования, программа подходит для всех возрастов, урок средней и высокой интенсивности.

AQUA FIT (55 мин.)

Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие координации. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

AQUA POWER (55 мин.)

Силовой урок для тренировки всех мышечных групп. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

AQUA+ABS (45 мин.)

Уникальные и специальные упражнения для мышц брюшного пресса и ног. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

AQUA INTERVAL (55 мин.)

Интенсивная тренировка – сочетание кардио и силовых блоков. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

AQUA CROSSFIT (55 мин.)

Программа высокой интенсивности, рекомендована для высокого уровня подготовки. Развивает физические качества, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной системы, оказывает благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат. В программе применяются продолжительные функциональные упражнения.

SWIMMING (55 мин.)

Урок включает обучение постановке дыхания, технике плавания и ее совершенствование.

Обновлено 28.11.2019