

Описание Групповых программ

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ:

SUPER SCULPT

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

UPPER BODY

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

ABL

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.

FUNCTIONAL TRAINING

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

HIGH INTENSIVE TRAINING

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

CHAIN TRAINING U9

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

Тренировка с использованием велотренажеров, имитирующая велогонку. Класс рекомендован для среднего, высокого 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.

КЛАССЫ КООРДИНАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:

STEP

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.

Functional Step

Тренировка высокой и средней интенсивности, на все группы мышц, развивает выносливость, координацию, скорость. Способствует коррекции фигуры. Программа проходит на step платформе.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

SALSA

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

BACHATA

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

CHA-CHA-CHA

Танец вышел на международную арену и стал одним из известнейших среди ценителей бальной культуры. Являясь одним 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

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

ARABIC DANCE

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

BODY BALLET

Введение в классическую балетную хореографию. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

LATINA MIX

Танцевальный класс, основанный на латиноамериканской музыке, кубинских и карибских ритмах (сальса, бачата, регетон, меренге и др.). Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

LATINA LADY STYLE

Танцевальный урок направлен на изучение и отработку женского стиля, музыкальности в танцах и постановочных связках. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

BALLROOM DANCE

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

CONTEMPORARY

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

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

STRIP DANCE

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

High Heels

Танцевальный класс на каблуках, развивающий женственность, пластику, артистизм, чувство ритма и музыкальности, учит держать осанку и равновесие.

ZUMBA

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

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

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

YOGA NIDRA

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

PILATES

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

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

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 Gymnastic

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

AQUA MAMA

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

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

AQUA FIT

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

AQUA POWER

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

AQUA+ABS

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

AQUA INTERVAL

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

AQUA CROSSFIT

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

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

