ТОПТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАРДЫҢ СИПАТТАМАСЫ

КАРДИО / КҮШТІК БАҒДАРЛАМАЛАР:

SUPER SCULPT
Барлық ірі бұлшықеттерді жаттықтыруға бағытталған орташа қарқындылықтағы күш жаттығуы. Жаттығу барлық дайындық деңгейлері үшін ұсынылады.

UPPER BODY
Жоғарғы дененің және іштің бұлшықеттерін дамытуға бағытталған орташа қарқынды жаттығу. Жаттығу бастауыш, орта дайындық деңгейіне ұсынылады.

ABL
Аяқтың бұлшықеттерінне бағытталған жоғары қарқынды жаттығу. Жаттығу орта, жоғары дайындық деңгейіне ұсынылады.

BUMS+ABS (55 мин.)
Бөкселер мен іш бұлшықеттеріне бағытталған орташа қарқынды жаттығу. Жаттығу бастауыш, орта дайындық деңгейіне ұсынылады.

FUNCTIONAL TRAINING
Бұлшықет күшін жаттықтыруға, қимылдарды үйлестіруге, төзімділікке бағытталған орташа қарқынды жаттығу. Жаттығу орта, жоғары дайындық деңгейіне ұсынылады.

CYCLE
Әртүрлі бағыттағы жарыстарға ұқсайтын стационарлық велосипедтерде қарқынды кардио жаттығулары. Жаттығу орта, жоғары дайындық деңгейіне ұсынылады.

STEP beg.(begines)
Степ-аэробика сабағы. Сыныптың хореографиясы платформада және оның айналасында әр түрлі қозғалу нұсқалары бар қарапайым қадамдар комбинациясынан тұрады, оған бұрылыстар қосылады. Сабақ барысында төзімділік дамиды және қозғалыстарды үйлестіру жақсарады. Бастауыш, орта деңгейдегі дайындыққа ұсынылады.

INTERVAL TRAINING
Interval жаттығуы - бұл жоғары және төмен қарқынды жаттығулардың ауыспалы интервалдары, яғни күш пен кардио жаттығуларының, қарқынды жүктеме мен демалыстың ауысуы. Сынып орта және жоғары дайындық деңгейіне ұсынылады.

ABS+STRETCHING
ABS+Stretching – бұл пресс бұлшық еттері мен дененің толық созылмдылығына жұмыс істеуге бағытталған, күш классты және созылудың біріктірілген бағдарламасы. Класс бастапқы және орташа деңгейдегі дайындыққа арналған.

CORE
Core – іш, арқа және бөксе бұлшық еттерін нығайтуға бағытталған, орташа қарқынды жаттығу. Жаттығу омыртқаның нығаюына, белдің шаршауының төмендеуіне және сұлу мүсіннің қалыптасуына септігін тигізеді. Сынып жаңадан бастаушыларға да, жалғастырушыларға да келеді.

ДЖАМПИНГ
Джампинг - бұл шағын батуттарда өткізілетін фитнес жаттығуы. Бұл салмақты азайтуға, жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйелерін нығайтуға бағытталған жоғары қарқынды жаттығу түрі. Жаттығу барысында музыка ырғағымен секіру, жүгіру, аяқ-қолмен сермеу және күштік элементтер орындалады. Бұл - өте қарқынды фитнес классы.

Мекенжайы: Абай д-лы, 48, Алматы қ.,
Қазақстан Республикасы, 050022
Тел.: + 7 (727) 2 555 888

БИ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ:

BODY BALLET
Классикалық хореография, балет, пилатес, стретчинг жаттығуларына негізделген және көптеген адамдарға бейімделген бағыт. Жаттығу барлық дайындық деңгейлері үшін ұсынылады.

LADY DANCE
Би сыныбы нәзіктікті, пластиканы, әртістікті, ырғақ пен музыкалық сезімді дамыта отырып, дене қалпы мен тепе-теңдікті сақтауға үйретеді.

FEMINITY DANCE
Vogue, Heels, Stripdance, Fusiondance: әйелдерге арналған қазіргі заманғы би бағыттарының үйлесімді симбиозы арқасында нәзіктік пен талғампаздыққа жетуге көмектесетін бағдарлама. Мұнда сіз әйелге тән сымбаттылықты, пластика мен сұлулықты дамытасыз. Сіз тәжірибе жасауды үйренесіз және заманауи бидің әртүрлі бағыттарын батыл түрде біріктіре алатын боласыз.

ZUMBA
Zumba - бұл латын стиліндегі мотивтерге арналған би қимылдарынан тұратын фитнес-бағдарлама. Ол самба, хип-хоп, сальса, меренге, бачата, фламенко және басқалары сияқты белсенді би элементтерінің қоспасын қамтиды. Зумба барлық бұлшықет топтарын тартуға көмектеседі, бұл өз кезегінде калориялардың тез жойылып кетуіне кепілдік береді.

LATINA MIX
Латын Америкасы музыкасына, кубалық және карибтік ырғаққа негізделген би жаттығуы (сальса, бачата, реггетон, меренге және т.б.). Жаттығу барлық дайындық деңгейлері үшін ұсынылады.

LATINA LADY STYLE
Би сабағы әйел стилін, би мен қойылым байламдарындағы музыканы зерттеуге және дамытуға бағытталған. Жаттығу барлық дайындық деңгейлері үшін ұсынылады.

SALSA
Классикалық клубтық латынамерикалық би. Сальса африкалық халық билерін кубалық фольклормен, бал билерімен және акробатика элементтерімен үйлесімді үйлестіре алды. Оны жұппен де, топпен де билейді.

BACHATA
Алыс Доминикан Республикасында пайда болған әдемі және сезімтал, ыстық және әуесқой жұптық би.
Бачата - бұл қозғалыстардың тегістігі, денелердің икемділігі мен пластикасы, құшақтасу мен романтикалық көңіл-күй. Бұл бидің негізі - қимылдарының қарапайымдылығында.

АРГЕНТИНСКОЕ ТАНГО
Еркін композицияның жұптық әлеуметтік биі. Танго - бұл тангано, аргентиналық милонга, гавана хабанера, испан фламенко, үндістердің салттық билері, поляк мазуркасы және неміс вальсі.

DANCE MIX
Барлық жастағы және кез келген дайындық деңгейіне арналған би бағдарламасы, ол ырғақ сезімін, қимылдарды үйлестіруді және пластиканы дамытады. Барлық қозғалыстар, комбинациялар мен байламдар айқын, қарапайым және әдемі. Стрип пластика, шығыс, латина және стильдендірілген (желдеткіш, орамал) сияқты би стильдерінің үйлесімі сізді жалықтырмайды және жаман көңіл-күйден арылтады. Сабақ барысында сіз қимыл-қозғалыстан ләззат аласыз және денеңізді басқаруды, пластикалық қозғалуды және жақсы билеуді үйренесіз.

SOCIAL DANCE
Social dance - би бағыты сальса, бачата, кариб және латын америкасының аралас би ырғақтарынан тұрады.
Барлық бұлшықет топтарын, бұлшықет корсетін, музыкалылығын, ырғақты, кербездікті дамытуға бағытталған.

BALLROOM DANCE
Классикалық бал биінің негізгі фигураларын, қозғалыстары мен байламдарын үйрету мен тәжірибеден тұратын би сабағы. Жаттығу барлық дайындық деңгейлері үшін ұсынылады.

AERO DANCE
Бұл әртүрлі бағыттар мен стильдегі би қимылдарынан тұратын аэробты фитнес бағдарламасы. Салмақ жоғалтуға, фигураны түзетуге және латынамерикалық ырғақтардың және басқа заманауи стильдердің негізгі қозғалыстарын үйренуге бағытталған. Бағдарлама үзіліссіз жүзеге асырылады. Сабақ барлық дайындық деңгейіне сәйкес келеді.

MIND BODY:

HATHA YOGA
Бұлшықеттерді нығайтуға, буындардың икемділігі мен қозғалғыштығын дамытуға мүмкіндік беретін физикалық және тыныс алу жаттығуларының кешені. Йога төзімділікті дамытады, үйқыны қалыпқа келтіреді және жалпы денсаулықты жақсартады. Бұған қол жетімді асандарды (дене қалпы) бұлшықеттерді созу және нығайту жаттығуларымен біріктіру арқылы қол жеткізіледі.

YOGA ANTISTRESS
Yoga Antistress - бұл асан, тыныс алу жаттығулары және классикалық йоганың басқа әдістері арқылы эмоционалды және физикалық қысқыштарды жоюға бағытталған үйлесімді тәжірибе. Сабақ сізге тыныштық, эмоционалды және физикалық тепе-теңдікті табуға мүмкіндік береді

YOGA PRANAYAMA
Пранаяма - бұл оттегі мен көмірқышқыл газының концентрациясын өзгерту арқылы адамның физиологиялық компонентіне, сондай-ақ тыныс алудың белгілі бір түрлерін қолдана отырып, психосоматикалық сәйкестіктер жүйесі арқылы оған әсер беретін эмоционалды компонентке әсер ететін арнайы тыныс алу жаттығулары.

HORMONAL YOGA
Нуне Рохас әдісімен гормоналды йога жамбастың терең бұлшықеттерін өңдеу арқылы жамбас мүшелерінің жұмысын жақсартады, жамбас мүшелерінде микроциркуляцияны реттейді; арқаны жеңілдетеді. Жамбас түбінің берік негізін жасайды. Жатырдың, қуықтың төмен түсуінің, кіші жамбас пен бұлшықеттерінің байламдарының әлсіреуінің негізгі себебін жояды. Бүкіл асқазан-ішек жолдарының қызметін жақсартады; иық белдеуін, жүректі, мойын және басқа қысымдарды босатады, онда көбіне эмоциялар бұғатталады; жалпы шиеленісті жеңілдетеді, гормоналды жағдайды қалыпқа келтіреді. Класстар барлық жастағы әйелдерге арналған.

STRETCH (45 мин.)
Икемділікті жақсартуға, бұлшықет кернеуін жеңілдетуге және жалпы релаксацияға бағытталған жаттығулар жиынтығы. Сабақ барлық дайындық деңгейлеріне ұсынылады.

HEALTHY BACK
Дені сау арқа-буындар мен омыртқаның қозғалғыштығын жақсартуға, сондай-ақ арқа бұлшықеттерін нығайтуға бағытталған жаттығулар жиынтығы. Жаттығу кезінде бұлшықет және шандыр қосылыстарының жұмыстарына ерекше назар аударылады. Жаттығудың негізгі мақсаттары-аз қимылды және аз қозғалысты өмір салтының теріс әсерін бейтараптандыру.

PILATES
Дене мен ақыл-ойды жетілдіруге арналған жаттығулар жүйесі, бұл физикалық күшті, икемділікті, тепе-теңдікті және үйлестіруді дамытып қана қоймай, стрессті жеңілдетеді, шоғырлануды арттырады және денені бақылауды арттырады. Сынып дайындықтың барлық деңгейлері үшін ұсынылады.

ОЙЫН БАҒДАРЛАМАЛАРЫ:

ВОЛЕЙБОЛ (180 мин.)
Сабақта сіз волейбол ойынының тактикасы мен стратегиясын меңгересіз. Допты иелену техникасын, қорғаныстағы әрекеттерді, шабуылдарды үйреніңіз. Тұрақты сабақтар үйлестіруді, жылдамдық-күш қас дамытуға ықпал етеді.

СУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ:

WATER POLO
Бұл спорттық командалық ойын, онда команданың басты мақсаты ойын барысында өз қақпаларын қорғап, допты қарсыластың қақпасына лақтыру. Жаттығу жүзуді білетіндерге ұсынылады.

AQUA FIT
Жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесін жаттықтыру, үйлестіруді дамыту. Жаттығу дайындықтың барлық деңгейлері үшін ұсынылады.

SWIMMING
Жүзу техникасын жетілдіруге, жылдамдық пен күш қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар. Жаттығу барлық дайындық деңгейлері үшін ұсынылады.

AQUA INTERVAL
Қарқынды жаттығу - бұл кардио және күш блоктарының үйлесімі. Жаттығу орта, жоғары дайындық деңгейіне ұсынылады.

AQUA POWER
Барлық бұлшықет топтарын жаттықтыруға арналған күш сабағы. Жаттығу барлық дайындық деңгейлері үшін ұсынылады.

AQUA PUMP
Орташа қарқынмен, суда орындалатын штангалармен жүйелі жаттығулар жиынтығы. Бағдарлама бұлшықет тонусын жақсартуға, артық май тінін жоюға, денені нығайтуға және жалпы сауығуға арналған. Дайындықтың барлық деңгейлері үшін.

AQUA+ABS
Іштің және аяқтың бұлшық еттеріне арналған ерекше және арнайы жаттығулар. Жаттығу дайындықтың барлық деңгейлері үшін ұсынылады.

АРНАЙЫ БАҒДАРЛАМАЛАР:

AQUA MAMA
Болашақ аналарға арналған сабақ. Сабақ үнемді режимде өткізіледі және арқа бұлшықеттерінен стрессті жеңілдетіп, дұрыс тыныс алу әдістерін үйретуді қамтамасыз етеді. Сабаққа қатыспас бұрын сізді қадағалайтын дәрігермен кеңесу ұсынылады.

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

КАРДИО / 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.

CYCLE
Интенсивная кардио тренировка на стационарных велосипедах, имитирующая гонки различной направленности. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

STEP beg.(begines)
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 начального, среднего уровня подготовки.

INTERVAL TRAINING
Тренировка Interval – это чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок, то есть чередование силовых и кардио-упражнений, интенсивной нагрузки и отдыха. Класс рекомендован для среднего и высокого уровня подготовки.

ABS+STRETCHING
ABS+Stretching - это комбинированная программа силового класса и растяжки, направленная на проработку мышц пресса и развития пластичности всего тела. Класс подходит для начального и среднего уровня подготовки.

CORE
Core - тренировка средней интенсивности, направленная на укрепление мышц живота, спины и ягодичных мышц . Тренировка способствует укреплению позвоночника, снижению усталости поясницы и формированию красивой осанки. Класс подходит как для начинающих так и для продолжающих.

ДЖАМПИНГ
Джампинг - это фитнес на мини-батутах. Высокоинтенсивная тренировка, направленная на снижение веса, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Упражнения включают прыжки, бег, махи, силовые элементы - под музыку и в высоком темпе. Высокоинтенсивный класс.

Адрес: проспект Абая, 48, город Алматы,
Республика Казахстан, 050022
Тел.: + 7 (727) 2 555 888

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

BODY BALLET
Направление, основанное на упражнениях из классической хореографии, балета, пилатеса, стретчинга и адаптированное для широкого круга людей. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

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

FEMINITY DANCE
Программа, которая поможет прокачать женственность и элегантность благодаря гармоничному симбиозу современных направлений танцев для женщин: Vogue, Heels, Strip dance, Fusion dance. Тут вы будете развивать женскую грацию, пластику и красоту. Вы научитесь экспериментировать, и смело сочетать разные направления современного танца.

ZUMBA
Zumba - это фитнес-программа, состоящая из танцевальных движений под мотивы в стиле латино. Она включает в себя микс из таких элементов активных танцев как: самба, хип-хоп, сальса, меренге, бачата, фламенко и некоторых других. Зумба помогает задействовать все группы мышц что, в свою очередь, гарантирует быстрое сжигание калорий.

LATINA MIX
Танцевальный класс, основанный на латиноамериканской музыке, кубинских и карибских ритмах (сальса, бачата, реггетон, 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.

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

АРГЕНТИНСКОЕ ТАНГО
Парный социальный танец свободной композиции. Танго - это африканские ритмы тангано, аргентинская милонга, гаванская хабанера, испанское фламенко, ритуальные танцы индейцев, польская мазурка и немецкий вальс.

DANCE MIX
Танцевальная программа для всех возрастов и любого уровня подготовки, которая развивает чувство ритма, координацию и пластику движений. Все движения, комбинации и связки понятны, просты и красивы. Сочетание таких танцевальных стилей как стрип пластика, восток, латина и стилизованные (веера, платки) не дадут вам заскучать и избавят от плохого настроения. На занятиях вы будете наслаждаться движением и научитесь владеть и управлять своим телом, пластично двигаться и хорошо танцевать.

SOCIAL DANCE
Social dance - танцевальное направление состоящие из танцевальных миксов сальсы, бачаты, карибских и латино-американских ритмов. Направлен на развитие всей группы мышц мышечного корсета, музыкальности, ритмичности, грации.

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

AERO DANCE
Это фитнес программа аэробного класса состоящая из танцевальных движений разных направлений и стилей. Направлена на снижение веса, коррекцию фигуры и изучение базовых движений латино американских ритмов и других современных стилей. Программа проводится в режиме нон стоп. Класс подходит для всех уровней подготовки.

MIND BODY:

HATHA YOGA
Комплекс физических и дыхательных упражнений, позволяющий укрепить мышцы, развить гибкость и подвижность суставов. Йога развивает выносливость, нормализует сон, и в целом улучшает здоровье. Это достигается благодаря комбинированию доступных асан с упражнениями для растяжки и укрепления мышц.

YOGA ANTISTRESS
Йога антистресс - это гармонизирующая практика, направления на устранение эмоциональных и физических зажимов с помощью асан, дыхательных упражнений и других техник классической йоги. Занятие позволяет обрести спокойствие, эмоциональное и физическое равновесие.

YOGA PRANAYAMA
Пранаяма - это специальные дыхательные упражнения, воздействующие на физиологическую составляющую человека посредством изменения концентрации кислорода и углекислого газа, а так же на эмоциональную составляющую, воздействует на нее через систему психосоматических соответствий с помощью специфических типов дыхания.

HORMONAL YOGA
Гормональная йога по методу Нунэ Рохас улучшает работу органов малого таза за счет проработки глубоких мышц таза, налаживает микроциркуляцию в органах малого таза; разгружает поясницу. Создает крепкий фундамент тазового дна, устраняя основную причину при опущении матки, мочевого пузыря, ослаблении мышц и связок малого таза. Улучшает деятельность всего желудочно-кишечного тракта; освобождает плечевой пояс, сердце, шейные и другие зажимы, где больше всего блокируются эмоции; снимает общее напряжение, нормализует гормональный фон. Классы предназначены для всех женщин всех возрастов.

STRETCH (45 мин.)
Комплекс упражнений, направленный на улучшение гибкости, снятие мышечного напряжения и общее расслабление. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

HEALTHY BACK
Здоровая спина-комплекс упражнений направленных на улучшение подвижности суставов и позвоночника, а также на укрепление мышц спины. Особое внимание во время тренировки уделяется работе с соединениями мышц и фасций. Главные цели тренировки-нейтрализация негативного влияния малоподвижного и сидячего образа жизни.

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.

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.

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ:

WATER POLO
Это спортивная командная игра, где главная цель команды во время игры защищать свои ворота и забросить мяч в ворота противника. Класс рекомендован для всех умеющих плавать.

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

SWIMMING
Тренировка, направленная на совершенствование техники плавания, развитие скоростных и силовых качеств. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

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

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

AQUA PUMP
Комплекс последовательных упражнений со штангой, которые выполняются в среднем темпе, в воде. Программа рассчитана на улучшение мышечного тонуса, устранение излишней жировой ткани, укрепление организма и общее оздоровление. Для всех уровней подготовки.

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

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.