

## Описание СИЛОВЫХ КЛАССОВ

**MT (MuscleToning)** – среднеинтенсивная тренировка на все группы мышц с использованием различного оборудования. Направлена на освоение техники упражнений и укрепление основных мышечных групп.

**Upper Body** – Силовая тренировка мышц плечевого пояса, груди, спины и брюшного пресса с использованием различного оборудования.

**ABL** – силовая тренировка мышц бедер, ягодиц и брюшного пресса с использованием различного оборудования.

**ABS+Stretch** – Силовой урок для тренировки мышц брюшного пресса в комбинации на растягивание основных групп мышц.

## Описание ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КЛАССОВ

**Zumba** – это соединение латиноамериканских танцев и фитнеса. Она отличается от танцевальной аэробики тем, что в ней не нужно повторять всех движений с большой точностью. Энергичная музыка располагает к танцу. Зумба соединяет в себе элементы таких танцев как: salsa, rumba, cha-cha, samba, flamenco, reggaeton, twist, танец живота и другие.

**Латина** – танцевальный урок, направленный на изучение базовых движений латиноамериканских танцев. Изучение танцевальных связок и хореографических комбинаций.

**Strip** – танцевальный урок, направленный на проявлении женственности и чувственности. Хореография помогает улучшить пластику, научиться мягко и обворожительно двигаться.

## Описание АЭРОБНЫХ И ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

**Step Dance** – аэробный урок с использованием степ-платформы, направлен на составление танцевальных связок из базовых шагов степ-аэробики.

**INTERVAL** – высокоинтенсивная тренировка с использованием интервалов силового и аэробного тренинга с различным оборудованием. Урок направлен на повышение общей выносливости.

**Здоровая спина** – урок, направленный на оздоровление и сохранение положительного эффекта занятий на позвоночник и мышцы спины. Подходит для людей любого возраста и любого уровня подготовки.

**Аэробика 1** – Представляет собой аэробные упражнения, выполняющиеся под музыку, и силовую часть состоящую из различных упражнений, способствующих укреплению и оздоровлению организма.

**Step+Press** – интервальная тренировка, состоящая из аэробных блоков на степ-платформе и силовых упражнений на мышцы брюшного пресса. Подходит для любого уровня подготовленности.

## Описание СТАБИЛЬНОЙ СИЛЫ

**Pilates 1** – система упражнений, направленная на укрепление глубоких мышц-стабилизаторов. У занимающихся улучшается осанка, восстанавливается нервно-мышечное равновесие.

**Pilates 2** – пилатес продвинутого уровня. Для клиента, который знаком с базовыми упражнениями.

**Pilates Dance** – движения из пилатеса выполняются в определенной последовательности и под музыку. Занятие направлено на улучшение осанки и координации.

**Yoga** – Психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Урок направлен на укрепление и растяжку всех мышечных групп, на гармонизацию души и тела.

**Фитнес йога** – на уроке используются различные упражнения из фитнеса, плавно сменяющиеся на статические позы. Позволяет заниматься людям разных возрастов и уровней подготовленности.

**Здоровая спина** – урок, направленный на оздоровление и сохранение положительного эффекта занятий на позвоночник и мышцы спины. Подходит для людей любого возраста и любого уровня подготовки.

**Stretching** – система упражнений, основная цель которых растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

**Соматика** – урок построен на основе связи физических упражнений и контроля действий сознанием. Главным

принципом является осознанное, подконтрольное владение собственным телом и ощущениями в нем.

**Адаптивная гимнастика** – урок, предназначенный для укрепления опорно-двигательного аппарата, профилактики заболеваний суставов и укрепления мышц.

**Суставная гимнастика** – гимнастика, предназначенная для укрепления и оздоровления организма, профилактики заболеваний связок и суставов.

**Фитнес гимнастика** – урок, предназначенный для укрепления организма, повышения тонуса и эластичности мышц.

## ПЛАТНЫЕ СЕКЦИИ

**Трансформатор** – это платная секция в тренажерном зале для группы 5 человек с персональным тренером. Тренер – мужчина. С помощью этой программы клиент сможет достичь снижения веса, коррекции фигуры, а также проработать проблемные зоны. Тренер гарантирует индивидуальный подход к каждому клиенту, полное сопровождение клиента в клубе и online, с помощью социальных сетей и мессенджеров. Составление и контроль программ питания. В программе курса используются как силовые, так и функциональные тренировки.

**Силуэт** – это платная секция в тренажерном зале для группы девушек и женщин (5 человек). Тренер – мужчина. Курс направлен на проработку соблазнительных линий женского тела, таких как: бедра, ягодицы и спины. На тренировках применяются различные тренировочные принципы, такие как высокоинтенсивный, объемно-силовой и классический тренинг. Тренер опирается исключительно на желания клиента, при этом сохраняя индивидуальный подход к каждому, полное сопровождение клиента в клубе и online: по средствам социальных сетей и мессенджеров. Составление программ питания.

В программе курса используются как силовые, так и функциональные тренировки.

# ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СЕКЦИЙ

**Дзюдо** – это платная секция для детей от 4 до 16 лет в групповом зале. Дзюдо – это олимпийский вид спорта, японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника. Дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.

**Бальные танцы** – это платная секция для детей от 4 до 16 лет в групповом зале. Бальные танцы тренируют все группы мышц, учат выдержке и выносливости, стремлению к победе, и, конечно, воспитывают чувство прекрасного!

**Футбол** – это платная секция для детей от 6 лет, проводится на спортивной площадке. Тренировки включают разнообразные упражнения, работают все группы мышц, оказывается комплексная физическая нагрузка. Этот вид спорта положительно скажется и на психологическом развитии ребенка, он научится думать, оценивать действия других игроков, рассчитывать каждый свой шаг. Футбол-отличный способ выработать силу воли.

**Тхэквондо** – секция направлена на обучение детей такому виду боевых искусств, характерной особенностью которого является активное использование ног в бою, как для ударов, так и для блоков.

**Капоэйра** – секция направлена на изучение бразильского национального боевого искусства, сочетающего в себе элементы танца, акробатики, игры. Тренировка сопровождается национальной бразильской музыкой.

**Swimming Kids, Junior** – Курс направлен на начальное освоение с водной средой и постановку базовой техники плавания разными стилями. Используется разнообразное оборудование (нудлы, калабашки, нарукавники, доски, жилеты, пояса). Оборудование позволяет наиболее эффективно осваивать технику плавания и облегчает задачу детям, находящимся на начальном этапе обучения плаванию (не умеющим плавать).

**Swimming Kids – 6-9 лет**

**Swimming Junior – 10-14 лет**



# ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ АКВА-ЗОНЫ

---

**Aqua-all** – урок средней интенсивности в бассейне, направленный на проработку всех мышечных групп, с использованием различного оборудования. Подходит для всех уровней подготовки.

**Aqua-interval** – высокоинтенсивный урок, включающий в себя интервалы силовых и аэробных упражнений с возможностью использования различного оборудования. Подходит для среднего и высокого уровня подготовки.

**Aqua-intro** – урок средней интенсивности для начинающих, программа позволяет освоить технику базовых элементов и основных движений в аквааэробике. Подходит для начального уровня подготовки.