



Аэробные и Силовые программы	
Real Ryder** 55 мин	Real Ryder - это динамичный сайкл - тренажер, который имитирует езду на велосипеде, гарантированно обеспечивая полноценную физическую нагрузку, что одновременно увлекательно и весело.
Metabolic 55 мин	Круговая, функциональная тренировка на все группы мышц.
HOT IRON** 55 мин	Силовая тренировка основных мышечных групп с использованием специальной разборной штанги.
Sculpt ** 55 мин	Силовая тренировка всех мышечных групп с использованием различного оборудования. Средняя и высокая интенсивность.
Lower body ** 55 мин	Тренировка мышц ног, ягодиц и брюшного пресса.
Functional ** 55 мин	Программа направлена на проработку всех групп мышц, в том числе и глубоких. Развивает координацию, ловкость, гибкость, а также мышечную силу и выносливость.
TRX-functional** 55 мин	Комплексная силовая тренировка, с использованием петель TRX, направленная на увеличение силы, выносливости, координации и баланса.
TRX ** 45 мин	Использовании силы притяжения и собственного веса для получения и развития силы, выносливости, равновесия, координации, гибкости и стабильности суставов, укрепление мышечного корсета. При занятиях отсутствует осевая (вертикальная) нагрузка на позвоночник!
INTERVAL** 55 мин	Это фитнес тренинг, чередующий периоды с высокой и низкой интенсивностью и видами физических нагрузок (микс аэробных и классических силовых упражнений).
BOSU ** 55 мин	Функциональная тренировка на нестабильной платформе. Развивает силу, выносливость, координацию, ловкость
ABS+Flex ** 55 мин	Тренировка мышц брюшного пресса в сочетании с упражнениями на развитие гибкости.
Танцевальные программы	
Body Ballet ** 55 мин	Body Ballet – современное направление фитнеса, одна из разновидностей танцевальной аэробики с элементами классического балета
TANGO 55 мин	Это латиноамериканский парный танец с энергичным и четким ритмом.
Latina ** 55 мин	Урок, основанный на хореографии латиноамериканских танцев. В программу включены : клубная латина (сальса, меренге, бачата) и классическая
Social Latina 55 мин	Клубная Латина – вероятно, самый сексуальный из существующих на сегодняшний день одиночных стилей! Актуальный, энергичный, он несет в себе самые соки латиноамериканской программы. Клубная латина, как версия латиноамериканской программы бальных танцев, состоит из движений танцев Самба, Румба, Ча-ча-ча, Пасодобль, Джайв, Мамбо, Сальса и даже R&B.
ZUMBA ** 55 мин	Танцевальная фитнес-программа на основе латиноамериканских ритмов. Тренировка в стиле Zumba подразумевают собой фитнес-вечеринку, где зажигательные ритмы сочетаются с простой и исполнением и следования за инструктором хореографией.
BODY& MIND	
Pilates** 55 мин	Система упражнений, позволяющая укрепить мышечный корсет при минимальной нагрузке на позвоночник, улучшает осанку, развивает гибкость, подвижность суставов, эластичность связок, а так же межмышечную координацию.
Callanetics** 55 мин	Калланетика — это комплекс из 29 статических упражнений, в основе которых лежат йоговские асаны. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой — эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, этот комплекс упражнений может помочь в борьбе с остеохондрозом, болями в шейном и поясничном отделах позвоночника.
Airyoga**/Airlpilates 55мин	Йога и Пилатес в воздухе освобождает тело от напряжений, избавляет от дискомфорта в спине, шее и пояснице, растягивает мышцы и сухожилия, повышает подвижность суставов, доставляет радость и ощущение хорошей мышечной работы.
CHIGUN+Hatha Yoga** 90 мин	Занятие объединяет две практики. Цигун - 30 мин, Хатха Йога 55 мин. Ян Цигун – «накопительный» цигун – серия из шести простых упражнений, которые способствуют накоплению и сбалансированному распределению энергии, необходимой для работы всех систем человеческого организма. Является мощным средством для укрепления иммунной системы, восстановлению и поддержанию здоровья. Помогает лучше чувствовать себя в стрессовых ситуациях.
Hatha Yoga ** 90 мин	Стиль тренировок : совмещения статики и динамики. Плавный переход от асаны к асане с фазами фиксации и проработки отдельных поз (отстройка тела, работа с вниманием, дыханием).
Yoga Aiengara ** 90 мин	Метод предполагает выполнение асан (контроль дыхания). Определенная последовательность выполнения асан создает комплексное воздействие на весь организм, позволяя создать уравновешенное состояние ума.
Flex/Stretch ** 50 мин	Флекс (или Стрейчинг) - это занятие, включающее в себя упражнение на растягивание мышц, развитие гибкости, эластичность связок и подвижности суставов.
Body Gym ** 55 мин	Body Gym - гимнастика для тела и духа. Задачи гимнастики раскрыть возможности человеческого тела, и обрести позитивный образ самого себя. Упражнения освободят нас от напряжения, которое годами скапливается в костях, сухожилиях, мышцах, внутренних органах и сковывает все тело.
Healthy back** 55 мин	Программа, которая сделает ваше тело сильным и гибким, скорректирует осанку, улучшит общий тонус и самочувствие.
Единоборства	
MMA** 55 мин	Смешанные боевые искусства – MMA (Mixed Martial Arts)
Box ** 55 мин	Урок классического бокса. Техника ударов руками в сочетании с общей физической подготовкой, элементы ведения боя в парах-спарринги.
Taekwondo ** 55 мин	Корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног в бою.

Уровень подготовленности:

\* - для начинающих

\*\* - для любого уровня.

\*\*\*- продвинутый

 Замена формата или инструктора