

7 (495) 134 82 04 ПН-ПТ 06:00 – 24:00 СБ-ВС 07:00 – 24:00

Платные занятия. Запись обязательна

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ FITLAND

REAL RYDER CARDIO (INTERVAL) - тренировка проходит на велотренажерах Real Ryder под зажигательную музыку. Улучшает кардиовыносливость и укрепляет мышцы ног.

FUNCTIONAL TRAINING - уникальная интенсивная кардиотренировка на укрепление мышц с использованием оборудования: нестабильных платформ и поверхностей, разнообразных свободных весов и амортизаторов.

MAKEBODY - интенсивная тренировка, в основе которой лежит силовая аэробика. Помогает укрепить все основные группы мышц и сжигаются лишние калории.

PUMP - силовая интенсивная тренировка высокого темпа со штангой. Помогает похудеть и укрепить все мышцы.

BUMS - тренировка для проработки мышц ягодиц и ног.

AEROBICS SCULPT - силовая аэробика на все группы мышц.

STEP+BUMS - разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения «степ-платформы». Комплекс упражнений для проработки всех мышц ног, спины и брюшного пресса.

STEP INTERVAL — вид степ-аэробики, в которой чередуются силовые нагрузки, упражнения на выносливость, а также спокойные интервалы для восстановления дыхания. Это самые эффективные тренировки для похудения.

UPPER BODY - высокоэффективное групповое занятие для верхней части тела и проработки отдельных зон.

FLEX-CORRECTION - тренировка, направленная на расслабление всех мышц с применением специальных роллов.

STRETCH - улучшает гибкость и подвижность суставов, способствуют снятию стресса и глубокому расслаблению.

BALANCE - сочетает в себе движения йоги, стретчинга и пилатеса. Тренировки улучшают гибкость и подвижность в суставах, понижают уровень стресса и улучшают осанку.

PILATES \$ - комплекс упражнений, направленных на развитие мышц кора и всего тела в целом. При регулярных занятиях исправляется осанка и улучшается координация.

PILATES + МФР \$ - комплекс упражнений на мышцы всего тела. МФР способствует расслаблению мышц и фасций — соединительной ткани, которая окружает мышцы. Расслабление происходит в результате надавливания на определённые точки.

ABS-STRETCH - силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание.

SOFT STRETCHING - Это сбалансированный комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц, укрепление связок и улучшение мобильности суставов. В процессе тренировки происходит мягкое воздействие на мышцы и ткани, что обеспечивает снятие мышечных зажимов.

ХАТХА-ЙОГА - древнейшее направление йоги. Помогает улучшить физическую форму, сделать тело сильным и выносливым.

КУНДАЛИНИ ЙОГА - энергетическая практика. Пробуждает внутренние ресурсы за счёт нахождения в течение продолжительного времени в асанах в сочетании с медитацией, пением мантр и дыхательными упражнениями.

ЗДОРОВАЯ СПИНА - лечебно-оздоровительная программа, направленная на развитие мышц спинного корсета.

ЙОГА В ГАМАКАХ - сочетание традиционной йоги с элементами хореографии и воздушной акробатики на прикрепленных к потолку гамаках, укрепляет мышцы тела и улучшает кровообращение.

ANTIGRAVITY AIRBARRE - одно из направлений занятий в гамаке. Улучшает чувство баланса, вестибулярный аппарат; развивает силу, гибкость, ловкость; укрепляет и удлиняет мышцы.

LATINA \$ - танцевальное фитнес-направление, на основе латино-американских танцев.

BELLY DANCE \$ - аэробная гимнастика, представляющая собой экзотический, захватывающий и волнующий танец Востока.

INTENSIVE TRAINING - динамический вид спортивных занятий, подразумевающий чередование высокоинтенсивных и низкоинтенсивных нагрузок. Ведущей целью тренинга является ускорение метаболических процессов в организме. Такие тренировки - лучший способ сжигания подкожного жира.

INTERVAL TRAINING - чередование интенсивной физической нагрузки с периодами восстановления.

TABATA \$ — система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки.

TAE BO \$ — относится к наиболее интересным системам тренировок. Она помогает наполниться энергией, повысить выносливость и эмоционально разрядиться.

3D ЯГОДИЦЫ \$ — проработка каждого мышечного пучка бедер и ягодиц. Сочетание интенсивных и силовых упражнений.

DANCE MIX - кардио тренировка в стиле танца. Тренировки по этой программе улучшают кардиовыносливость, повышают силу и выносливость всех основных мышц, улучшают настроение.