

ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ

ЗДОРОВАЯ СПИНА

Оздоровительная программа, направленная на развитие мышечного корсета, улучшения подвижно-сти суставов и гибкости всего позвоночника.Класс включает в себя методики: Пилатес, Йога, Стретчинг, МФР.

STRETCHING

Плавное растягивание и постепенное укрепление всех мышечных групп. Благодаря регулярным занятиям увеличивается эластичность мышечных волокон, они лучше снабжаются кровью и питательными веществами.

MOBILITY + МФР

Тренировка улучшает качество движений, закладывая основу для других тренировок и расширяет возможности тела. Mobility позволяет укрепить связь между нервной системой и работой мышц. МФР-комплекс специальных упражнений на растяжку оболочки мышц, улучшит рецепторное восприятие и, само движение.

PILATES REFORMER

Тренировка всего тела, которая включает в себя выполнение контролируемых движений на особом тренажере реформере, для точечного воздействия на определенные группы мышц. Это более современная форма пилатеса. На тренировке по—прежнему выполняются медленные и контролируемые движения, но также и дополнительные упражнения, которые больше соответствуют силовым тренировкам.

ЙОГА МЯГКАЯ ПРАКТИКА

На этом занятии не будет сложных асан и балансирующих поз — только спокойные упражнения, которые помогут укрепить мышцы и подтянуть фигуру без лишнего напряжения. Также будут и дыхательные практики, их полезно выполнять в любом возрасте.

МФР

Эффективная методика самостоятельного миофасциального массажа и мягкого растягивания. Используется до и после тренировок. Превосходное средство проработки мышц, профилактики травм.

PILATES ROLL

Тренировка поможет разбудить тело, улучшив кровообращение, повысив сердечный ритм и активировав мышцы.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

ЙОГА С ЧАШАМИ

Йога психического сна или по-другому йога нидра с поющими чашами — этомедитация на глубокое расслабление ума и тела. Звуки чаш помогают добиться«бессловесности» ума, происходит бесппятственное течение жизненной праны по телу, гармонизируются все энергетические центры.

RELAXING STRETCHING

Занятие на расслабление, снятие усталости и улучшение кровообращение вовсех отделах тела.

САДХУ ПРАКТИКА

Начальный уровень для подготовки и усложнения практики, по мере возможностей занимающихся. Постигение и совершенствование себя. Йога и её применение индивидуально в формате группы.

МЕДИТАЦИЯ

Это комплексы упражнений и медитаций, направленные на снятие телесного напряжения, мышечных зажимов и блоков. Помогают привести мысли и психоэмоциональное состояние в норму.

DYNAMIC STRETCHING

Это тип тренировки, направленный на улучшение гибкости. В отличие от статической растяжки, где мышцы растягиваются и удерживаются в определенном положении, в динамической — присутствуют активные движения, усиливающие давление на растягиваемые мышцы.

FUNCTIONAL

Это функциональные тренировки, отличающиеся от Functional 360 тем, что проходят в более активном формате с применением свободных весов.

FUNCTIONAL 360

Полная проработка движений с инвентарём, собственным весом и тренажерами, благодаря которым задействованы все группы мышц.

MIXFIT

Это комбинированное занятие, которое состоит из разных видов фитнесавысокой интенсивности.

3D ЯГОДИЦЫ

Тренировка позволяющая задействовать ягодичы во всех плоскостях движения, тем самым равномерно развивая каждую зону. Также тренировка позволит увеличить подвижность тазобедренного сустава.

FULL BODY WORK

Это метод физической нагрузки, который подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по кругу» за определенный промжуток времени с минимальным отдыхом. Круговая тренировка состоит в среднем из 3—8 упражнений на отдельные мышцы или группы мышц.

LOWER BODY

Тренировка направленная на укрепление и развитие мышц нижней части тела,включая ноги, ягодичы и бедра.

ЦИГУН С ЧАЙНОЙ ЦЕРЕМОНИЕЙ

Один из видов китайской оздоровительной гимнастики, включающий в себя упражнения, дыхательные техники, работу со стихиями и энергией. Толерант- ность к чайным сортам и индивидуально оказываемый тонус или расслабле- ние, сопутствуют и дополняют процессы, созвучные техникам Цигун.

ЗВУКОТЕРОПИЯ

Это методика гармонизации и оздоровления человека посредством слыши- мых вибраций, которые мы называем звуком. Цель звукотерапии — добиться гармонии человека с окружающей средой.

ЕДИНОБОРТСВА

Это виды спорта, связанные с изучением единоборств с целью саморазвития и самообороны

СКУЛЬПТОР ВЕРХА

Система силовых тренировок, включающих в себя упражнения для проработки мышц верхней части тела. В фокусе внимания находятся: плечевой пояс, грудные мышцы, руки, спина.

DANCE MIX

Смесь различных современных танцевальных направлений, характеризующихся высокой физической активностью под ритмичную музыку.

POWER STEP

Тренировка на все группы мышц с активным использованием стэп-платформы, направленная для развития выносливости, мышц всего тела, формирование правильных и гармоничных пропорций, укрепление связок и суставов, получение красивого рельефа.

БАЛАНС ТЕЛА

Тренировка направлена на улучшение координации, стабильности и силы мышц, что способствует общему укреплению тела и снижению риска травм. Она подходит для людей всех уровней подготовки и может быть полезна как для спортсменов, так и для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

ТАБАТА

это высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT), который направлен на улучшение выносливости, силы и сжигание жира. Этот метод тренировки подходит для людей с разным уровнем физической подготовки и может быть адаптирован под различные упражнения.Табата — это отличный способ быстро и эффективно прокачать свое тело!

РИТМЫ ТАНЦА

Тренировка направлена на улучшение координации, гибкости, выносливости и общего физического состояния через танцевальные движения. Это занятие подходит для людей всех уровней подготовки и является отличным способом поднять настроение, развить чувство ритма и выразить себя через танец.

ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

Тренировка направлена на улучшение физического и эмоционального состояния участников через осознанное дыхание, активизацию жизненной энергии и гармонизацию внутреннего состояния. Эта практика сочетает в себе дыхательные техники, медитацию и легкие физические упражнения, что способствует повышению уровня энергии, снижению стресса и улучшению общего самочувствия.Тренировка "Дыхание Жизни" — это возможность восстановить связь с собственным телом, повысить уровень энергии и научиться управлять своим состоянием через осознанное дыхание!

ЙОГА ДЛЯ СПОКОЙНОГО СНА

Тренировка направлена на расслабление тела и ума, снятие напряжения и стресса, а также подготовку к качественному ночному отдыху. Эта практика сочетает в себе мягкие асаны, дыхательные техники и медитацию, что способствует улучшению качества сна и общему оздоровлению.

ЙОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Тренировка предназначена для тех, кто только начинает свой путь в йоге. Она направлена на освоение базовых асан (поз), развитие гибкости, силы и осознанности, а также на улучшение общего самочувствия и снятие стресса. Участники получают возможность познакомиться с основами йоги в безопасной и поддерживающей атмосфере.

КУНДАЛИНИ ЙОГА

Тренировканаправлена на активацию и пробуждение энергии кундалини, которая, согласно йогической традиции, находится в основании позвоночника. Эта практика сочетает в себе физические упражнения (асаны), дыхательные техники (пранаямы), медитацию и мантры, что способствует гармонизации тела, ума и духа, а также развитию интуиции и внутренней силы.

CYCLE

Сайкл-тренировки направлены на развитие сердечно-сосудистой системы и практически всех групп мышц. Из-за своей высокой интенсивности сайклинг считается одной из самых эффективных программ по сжиганию жира.

BODY IMPULSE

Это класс, вобравший в себя богатство техник различных динамично- статических направлений. В нем ваше тело будет естественным образом развивать свою гибкость и пластичность, станет крепким и подтянутым.

CIRCUIT TRAINING

Каждое упражнение вы выполняете определенное время (или определенное количество раз), последовательно переходя от одного к другому. После прохождения целого круга вас ждет небольшой отдых и снова повторение круга.

БОКС

Один из самых энергозатратных видов спорта. При этом бокс, это не только функциональная подготовка (выносливость и взрывная работа мышц), но и развитие гибкости, координации, скорости принятия решений и психологической устойчивости.

ГРЕППЛИНГ

Это вид спортивного единоборства, который совмещает в себе технику всех борцовских дисциплин с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приёмов.

AQUA SOFT

Это специальная программа тренировок для людей, которые предпочитают простые упражнения и низкий темп занятий. В ходе тренировки происходит ознакомление с используемым оборудованием, тренер учит правильно дышать и держаться на воде.

AQUA АЭРОБИКА

Это направление фитнеса, которое включает физические упражнения, выполняемые под ритмичную музыку, стоя в воде. Тело занимающегося во время тренировки преодолевает сопротивление водной среды, поэтому задействованы многие мышцы.

SWIMMING

Это эффективная тренировка для дыхательной и сердечно—сосудистой систем Вашего организма. Программа подходит для тех, кто умеет плавать хотя бы одним из основных способов плавания (кроль, брасс, кроль на спине, баттерфляй). На занятии используются специальные упражнения, которые могут исправить основные ошибки в технике плавания. Для среднего уровня подготовленности.

AQUA CUP гимнастика

Это инновационный метод тренировки, позволяющий улучшить мобильность суставов, кровообращение и микроциркуляцию лимфы, снять стресс и усталость, улучшить обмен веществ, укрепить иммунитет. При выполнении тренировки максимально снижена нагрузка на суставы и позвоночник.

AQUA CUP коррекция

Это динамичная тренировка, включающую в себя коррекцию фигуры с антицеллюлитным эффектом и проработку всех групп мышц.

AQUA FLAT

Интенсивная тренировка с использованием специальных плотов, направленная на укрепление и тренировку всех мышечных групп. Для среднего уровня подготовленности и выше.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ И ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ФОРМАТ

ХИРОХИ – Костюм Vacuum с 122 камерами попеременно создает вакуум и давление на "проблемные зоны" (живот, бедра). Вакуум направляет кровь к жировым отложениям, а давление ускоряет вывод продуктов распада жиров в мышцы, где они используются как энергия.
Результат: уменьшение жировых отложений до 80% в нужных местах и подтянутый живот.
Дополни- тельный эффект: тренировка мышц живота с минимальной нагрузкой на позвоночник.

Тест InBody (InBody Test) – анализ состава тела на профессиональном анализаторе in Body. Это самый быстрый, эффективный и безопасный способ узнать о состоянии здоровья и оценить физическую форму. 56 параметров состава тела по 5 сегментам тела за 60 секунд.