

Описание групповых программ **Фитнес-студия.**

Easy Step + Upper Body – урок с использованием степ - платформы. Тренирует кардио систему, включает силовой блок на мышцы рук, плеч и живота, которые призваны помочь похудеть и обрести спортивную форму тела. Ваше тело приобретет подтянутость, пластичность и станет более выносливым. Рекомендуется для начинающих.

ПРЕСС + СПИНА + СТРЕТЧИНГ – Усиленная проработка мышц живота и спины в течение 30 минут! Вторая половина занятия посвящена упражнениям, развивающим гибкость в сочетании с дыхательными упражнениями.

КАЛЛАНЕТИКА – Урок, основанный на статодинамическом напряжении мышц и их глубокой проработке.

SUPER PUMP – безопасная и эффективная силовая тренировка со штангой, направленная на все основные мышечные группы. Мощный прорыв и уверенность в собственных силах!

ЯГОДИЦЫ + БЕДРА + ПРЕСС – силовой класс, направленный на проработку и укрепление мышц ягодиц, бедер, а также брюшного пресса.

Красивые формы и упругие мышцы **будут** результатом регулярных занятий.

TOTAL BODY – силовой тренинг на все группы мышц с использованием разного оборудования для создания дополнительного статического напряжения.

STRONG by Zumba – интервально силовой урок объединивший в себе современные ритмы латино с мощным кардио, способный раскалить ваш фитнес потенциал до предела.

Dance Club.

ZUMBA – танцевальная фитнес программа в латиноамериканском стиле, соединяющая в себе множество направлений музыки. Подходит для людей всех уровней подготовленности.

DANCE MIX – уникальное и зажигательное сочетание различных танцевальных направлений.

Wellness-club.

PILATES MAT – система упражнений, по методике Джозефа Пилатеса направленная на укрепление мышц осанки, облегчающая нагрузку на позвоночник.

PILATES ассорти – комплекс упражнений пилатес с использованием разнообразного оборудования.

PILATES Roll – система упражнений по методике ее основателя Джозефа Пилатеса. Проводятся с использованием роллов для пилатеса. Направленно на укрепление осанки, мышц кора и развитию координации. Подходит для людей всех уровней подготовленности.

ЙОГА 1 – урок для начинающих по системе школы «Айенгар» с изучением простых «асан». Занятие поможет развить гибкость, улучшить осанку и состояние тела. Подойдет для любого уровня подготовленности.

ЙОГА 2 – продвинутый уровень, используются йоговские асаны, развивающие силу, скручивания и баланс.

зона SYNGRY

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА – функциональная тренировка, способствующая развитию межмышечных связей. Упражнения подобраны, чтобы скорректировать мышечный дисбаланс, что позволяет формировать гармонично развитое тело. Продолжительность 45 минут.

Soft Фитнес

подходит для начинающих

ВАРИКОЗ МИНУС – тренировка, включающая упражнения, сидя, лежа. Способствует венозному оттоку. Устраняет проблем мышечного дисбаланса.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА – это комплекс упражнений, направленный на проработку всех суставов и мышц. Специальные упражнения направлены на стимуляцию и выработку суставной смазки, делают эластичными сухожилия и мышцы. Занятие проходит в спокойном темпе и позволяет укрепить мышцы спины и живота, сделать суставы более подвижными, благотворно влияет на солевые отложения и нервную систему.

§ Спец. курсы

и тренировки не входящие в клубную карту.

Юниор фитнес – разнообразные тренировки для подростков, задачами которых являются воспитание правильной осанки, улучшение координации движений, тренировка функций дыхательной и сердечно - сосудистой систем, увеличение тонуса мышц. Включение в тренировочные занятия игровых моментов, что способствует эмоциональной разрядке у детей.

Трим + Йога + Дыхание – тренировка мышц тазового дна, элементы йоги и дыхательные практики. Способствует профилактике заболеваний тазового дна и репродуктивной системы.

Позвоночник без проблем – гимнастический комплекс специальных упражнений показан при проблемах с опорно-двигательным аппаратом. Выполнение данного комплекса регулярно, положительно сказывается на состоянии межпозвоночных дисков, хрящей, мышц, позвонках и связках. Тренировка проходит в среднем и высоком темпе. Не подходит для начинающих.

TRX – включает в себя занятия с петлями TRX. Это - спортивное оборудование предназначенное для занятий с весом собственного тела.

PeFORMA – проект по снижению веса. Занятия в малой группе организованы с целью скорейшего приобретения желаемых результатов. В стоимость входит:

Разнообразные и интересные тренировки, замеры и фиксация результатов, ведение и проверка дневников питания, фитнес браслет, живое общение в группе единомышленников в Viber, консультации по питанию и составление индивидуального рациона. Полезные и вкусные рецепты от тренера и его сопровождение, и контроль на протяжении всего проекта

Инструкторы групповых программ:

Юлия Лукина

Екатерина Бандова

Сердобольская Ирина

Сытник Ольга

Азарьева Олеся

Бахшиева Маргарита

Телефоны для справок:

707-303

www.flclub.ru

Новинки

Функциональный тренинг - в тренировку включены разнообразные сочетания многосуставных движений, которые нагружают мышцы в определенной пропорции, растягивают сухожилия, укрепляя суставной аппарат, и включают в работу все группы мышц-стабилизаторов.

Результатом использования таких упражнений будет включение глубоких мышц, благодаря которым тело осуществляет правильную статичную и динамичную работу, улучшая качество повседневной жизни.

TRX – силовая тренировка на петлях TRX, с использованием веса собственного тела. Благодаря этим занятиям каждый может улучшить не только свою физическую форму, но и открыть новые возможности своего тела. Тренировка способствует развитию всех мышечных групп, объединяя в единое целое стабильность, подвижность, силу и гибкость – то, что нам необходимо в повседневной жизни. Основной аспект этих тренировок – упор на гармоничное и эффективное развитие мышц - стабилизаторов. Тренировка с собственным весом тела исключает осевую нагрузку на позвоночник и поэтому уроки безопасны и заменимы для людей с запретами на занятия с тяжелыми весами, травмирующие позвоночник.

Дорогие женщины!

Предлагаем вам новый спец.курс: "**ТРИМ+ЙОГА+ДЫХАНИЕ**"

ТРИМ - это методика тренировки интимных мышц тазового дна.

Этот комплекс является эффективным инструментом при болезнях и инфекциях мочеполовой системы, при опущениях органов, при подготовке и восстановлении после родов, стрессовом недержании и легкой степени пролапса. Это отличная профилактика заболеваний репродуктивной системы: уходят застои в области таза и ног, сформированные от сидячего и малоподвижного образа жизни. Упражнения способствуют выработке эндорфинов - гормонов удовольствия, что вызовет прилив отличного настроения.

Йога для интимных мышц включает в себя элементы йоги, дыхательные практики, упражнения на улучшение кровообращения органов малого таза и, конечно же, техники работы с внутренними мышцами с использованием ТРИМ. Так же в этом спец.курсе вы познакомитесь с техникой дыхания - бодифлекс. Ключевая особенность этой техники - прорабатывание необходимых групп мышц, сопровождаемое правильным аэробным дыханием, способствующим обогащению крови кислородом, в результате чего и происходит сжигание жира в самых проблемных женских местах - на талии, бедрах, ягодицах.