

Описание занятий по фитнесу

Strong Body - силовой класс, направленный на проработку всех основных мышечных групп. Занятие средней интенсивности

StepFit - класс смешанного формата. Тренировка с использованием специальной степ-платформы и танцевальных связок, которые сжигают невероятное количество калорий. Вам обязательно необходимы будут кроссовки. Занятие с проработкой всех основных мышечных групп и мышц пресса. Тренировка проходит в интенсивном темпе

Body Sculpt - силовой класс, направленный на проработку всех основных мышечных групп. Занятие средней интенсивности, без элементов функционального тренинга

Хатха - Йога - занятие с использованием базовых элементов и упражнений программы Хатха - Йоги. Практика развития гибкости мышц, связок, суставов и личности. Способствует устранению болей в спине

Пилатес — тренировка, направленная на укрепление всех мышц тела, особенно мелких мышц, которые не задействуются в других направлениях групповых программ. Развивает гибкость, оздоравливает позвоночник, способствует формированию правильной осанки и ее корректировке, психо-эмоциональной разгрузке

90 - 60 - 90 - силовой класс, направленный на проработку всех основных мышечных групп. Занятие средней интенсивности, без элементов функционального тренинга

BABY DANCE, KIDS DANCE, JUNIORS DANCE - направление детских танцев, в зависимости и соответственно возрасту ребенка. Занятие включает в себя изучение танцевальных связок и композиций, общую физическую подготовку и растяжку. Проводятся соревнования на регулярной основе