

Аэробные уроки														
Aerobics	55 **	Урок классической аэробики, предусматривающий соединение базовых шагов в комбинации простой и средней сложности												
AeroDance	55 ***	Сложнокоординационный урок аэробики с добавлением танцевальных элементов и нестандартных перемещений												
Cycle Basic	45 **	Урок на специальном велотренажере, в ходе которого изучаются основы техники правильной езды												
Cycle Pro	55***	Высокоинтенсивный урок на специальном велотренажере, имитирующий шоссейную велогонку. Во время тренировки используются кардиодатчики и отслеживаются показатели каждого участника в реальном времени (мощность, частота педалирования, частота ударов седла, скорость, сопротивление). Все эти параметры сохраняются в личном кабинете участника, чтобы анализировать свои результаты и отслеживать прогресс.												
Step 1	55 **	Урок степ-аэробики, предусматривающий соединение базовых шагов в комбинации простой и средней сложности												
Step 2	55 ***	Сложнокоординационный урок степ-аэробики с добавлением танцевальных элементов и нестандартных перемещений												
Силовые уроки														
PUMP	55 ***	Силовой урок с разборной штангой, направленный на проработку основных мышц с помощью базовых упражнений												
Super Sculpt	55 **	Силовой урок, позволяющий воздействовать на все основные мышечные группы благодаря разнообразию методик и оборудования												
ABL	55 **	Силовой урок, направленный на проработку мышц бедер, ягодиц и брюшного пресса с использованием различного оборудования												
Upper Body	55 **	Силовой урок, направленный на проработку мышц верхней части тела (мышцы спины, груди, плеч и рук) и брюшного пресса												
Bums	30 **	Силовой урок, направленный на проработку ягодичных мышц с использованием различного оборудования												
Taba	30 **	Урок, направленный на проработку всех отделов брюшного пресса и мышц нижней части спины												
Гибкость и расслабление														
Flex	55, 30 **	Урок, включающий упражнения на растягивание и расслабление с целью восстановления мышечного баланса и коррекции осанки												
Flex & Antigravity	55 **	Урок, направленный на вытяжение и расслабление всех основных групп мышц. В первой части урока выполняются упражнения с собственным весом на мате, а во второй части используется специальный подвесной гамак												
Dynamic Stretching	55**	Динамический стретчинг подразумевает развитие гибкости через движение. Новые амплитуды, новые углы приложения нагрузки в более естественных условиях под контролем нервной системы. Такие тренировки сводят риск травм практически к нулю. Болевые ощущения в таком режиме тоже минимальны.												
Хочу шагат	55 **	Тренировка для желающих существенно увеличить свой уровень гибкости и сесть на шагат. Урок включает упражнения на растягивание и расслабление.												
Интервальные уроки														
Interval	55 ***	Высокоинтенсивный урок, построенный на постоянном чередовании силовых и аэробных элементов												
Step-n-Sculpt	55 ***	Высокоинтенсивный урок, в котором используется сочетание интересной комбинации степ-аэробики и силовых упражнений												
Mind&Body														
Pilates 1	55 **	Урок невысокой интенсивности, направленный на проработку мышечного корсета с помощью базовых упражнений по системе Пилатес												
Pilates 2	55 ***	Урок средней интенсивности, направленный на проработку мышц кора с помощью модификаций базовых упражнений пилатес и соединение их в сложные комбинации												
Pilates Advanced	55 ***	Урок средней интенсивности, направленный на проработку мышц кора с помощью модификаций базовых упражнений пилатес и соединение их в сложные комбинации. На уроке используется различное малое оборудование: мячи, фитболы, роллы, изотонические кольца.												
Pilates Arc	55***	Урок средней интенсивности, направленный на проработку мышц кора с помощью упражнений по системе Пилатес и специального оборудования Арка (корректор и фиксатор спины). Форма арки повторяет естественный изгиб тела, исправляет искривления позвоночника, растягивает мышцы корпуса, укрепляя их.												
Pilates Reformer	55 **	Урок средней интенсивности на проработку мышц кора с использованием специального оборудования Reformer. Тренировка проходит в малых группах до 3-х человек.												
Здоровый позвоночник	55 **	Урок, направленный на восстановление позвоночного столба и развитие возможностей суставов, путем проработки мышечного корсета, декомпрессионной нагрузки, укрепления сухожилий и связочного аппарата суставов. Урок проходит в среднем и медленном темпе.												
Женское здоровье	55**	Урок средней интенсивности, направлен на поддержание и улучшение интимного здоровья женщины: профилактика и лечение опущения внутренних органов, улучшение кровообращения в области таза, подготовка к родам, восстановление в послеродовой период, облегчение фазы наступления климакса. Тренировка подходит для женщин и девушек любого возраста												
Функциональные уроки														
Functional	55 **	Функциональная тренировка, направленная на проработку основных мышечных групп, используя дополнительное оборудование.												
Barre Tr	55 **	Функциональный урок, направленный на проработку всех основных мышечных групп, используя упражнения из балета, пилатеса и гимнастики.												
Танцевальные уроки														
Latino	55 **	Танцевальный урок, основанный на хореографии латиноамериканских танцев												
Latino Advanced	55**	Урок латини, для подготовленных танцоров												
Oriental	55 ***	Танцевальный урок, направленный на изучение сложных элементов восточного танца и соединение их в танцевальные композиции												
Classic	55 **	Танцевальный урок, направленный на изучение основ классической хореографии с помощью упражнений на балетном станке и в партере												
Dance Mix	55 **	Танцевальный урок, направленный на изучение элементов различных танцевальных направлений и стилей												
Strip	55 **	Танцевальный урок, в основе которого используются элементы стрип-пластики, которые соединяются в простые комбинации												
Defile	55**	Танцевальный урок, направленный на изучение основ правильной ходьбы и коррекции осанки.												
Kizomba	55 **	Урок Kizomba - это чувственный парный танец уличного исполнения. В нем можно уловить схожие черты с самбой, бачатой и аргентинским танго, но этот стиль более плавный, умеренный и спокойный												
ZUMBA	55**	Танцевальный урок, сочетает в себе элементы хип-хопа, сальсы, самбы, фламенко и танца живота.												
Боевые искусства														
Boxing	55 **	Урок по боксу, в ходе которого разучиваются техники нанесения ударов руками из классического бокса, техники защиты, отработываются элементы парного боя - спарринга. Используется дополнительное оборудование (настенные подушки, боксерские мешки) и защитная амуниция (шлемы, перчатки)												
Women's Boxing	55 **	Урок по боксу, в ходе которого разучиваются техники нанесения ударов руками из классического бокса, техники защиты, отработываются элементы парного боя - спарринга. Тренировочный процесс адаптирован для девушек, нетравмоопасен.												
Muay Thai	55 **	Урок по тайскому боксу, где изучаются техники ударов как руками (в том числе локтями), так и ногами (в том числе коленями), отработываются элементы ведения боя в паре - спарринги. Используется защитная амуниция (шлемы, перчатки, щитки на голень)												
Kickboxing	55 **	Урок боевых искусств, который представляет собой сочетание многих техник, стилей и направлений различных единоборств.												
Таеквон-До	55 **	Урок боевых искусств, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и блоков.												
Sambo	55 **	Урок по самбо, в ходе которого изучаются броски, болевые приемы, удержания и душения в партере.												
Йога														
Yoga	55**	Урок фитнес-йоги, основанный на практике самых доступных асан (поз йоги)												
Yoga 90	90**	Урок хатха-йоги, основанный на практике различных асан (поз йоги). Длительность урока составляет 90 минут.												
Kundalini Yoga	55**	Урок йоги, в основе которого специальные дыхательные техники, асаны и практики медитации.												
Contemporary Yoga 90	90**	Урок силы и гибкости, в программе: растяжки, балансы, спина, укрепление мышц кора. Уникальный класс, сочетающий в себе основные асаны из йоги и современный темп подачи упражнений.												
Yoga Stretching	55**	Урок йоги, направленный прежде всего на вытяжение и расслабление всех основных групп мышц.Тренировка проходит в формате малой группы, что обеспечивает более индивидуальный подход к каждому												
Shivananda Yoga	90**	Урок Хатха-йоги, отличающийся своей уникальной системой проведения занятий. Занятия состоят из 12 основных поз, с основным упором на переворотные асаны (стойка на голове, плечах) для повышения иммунной, гормональной системы.												
INTERVAL YOGA	55**	Интервальный силовой урок йоги. Практика состоящий из нескольких статических положений йоги, который позволяет значительно нарастить выносливость и быстро сбросить вес.												
Antigravity														
Antigravity Basic	55*	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются самые простые упражнения, рекомендован для начинающих												
Antigravity	55**	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются различные упражнения и перевороты для вытяжения оздоровления позвоночного столба.												
Antigravity Adv	55***	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются различные упражнения и перевороты для вытяжения оздоровления позвоночного столба. Данный урок рекомендован после посещения Antigravity Basic.												
Antigravity Stretching	55**	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются различные упражнения и перевороты для вытяжения всех групп мышц и оздоровления позвоночного столба.												
AIR Pilates	55**	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого выполняются различные упражнения по системе пилатес, а так же декомпрессионный переворот для более эффективного вытяжения позвоночного столба.												
<p>Правила посещения групповых уроков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В случае опоздания более чем на 10 минут инструктор имеет право не допустить Вас на урок. 2. Не разрешается использование телефонов во время занятия, а так же парфюма перед занятием. 3. После окончания урока используемое оборудование необходимо убрать его в отведенные места 4. Рекомендуется посещать занятия соответствующие Вашему уровню подготовленности 5. На занятия не обходимо приходить в подходящей одежде и обуви 6. Расписание групповых занятий может быть изменено администрацией клуба 		<p>Наши тренеры:</p> <table border="0"> <tr> <td>Брик Оксана</td> <td>Лысенкова Екатерина</td> <td>Юсупов Шамсудин</td> </tr> <tr> <td>Мокеев Игорь</td> <td>Ильмарк Самир</td> <td>Петросян Тигран</td> </tr> <tr> <td>Плугарева Александра</td> <td>Данилевская Татьяна</td> <td>Петросян Карен</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Малахов Артемий</td> <td>Пак Арина</td> </tr> </table>	Брик Оксана	Лысенкова Екатерина	Юсупов Шамсудин	Мокеев Игорь	Ильмарк Самир	Петросян Тигран	Плугарева Александра	Данилевская Татьяна	Петросян Карен		Малахов Артемий	Пак Арина
Брик Оксана	Лысенкова Екатерина	Юсупов Шамсудин												
Мокеев Игорь	Ильмарк Самир	Петросян Тигран												
Плугарева Александра	Данилевская Татьяна	Петросян Карен												
	Малахов Артемий	Пак Арина												
<p>Обозначения:</p> <p>Р - урок в студии за дополнительную оплату ЗВЕ - Зал восточных единоборств ЙС - Йога студия СПТ - Студия персонального тренинга</p>		<p>Уровень подготовленности:</p> <p>** - для любого уровня *** - для подготовленных</p>												

