

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 шоссе/трассу велогонки. Во время тренировки используются кардиодатчики и отслеживаются показатели каждого участника в реальном времени (мощность, частота педалирования, частота ударов сердца, 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
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 голос	55 **	Специальная тренировка позволяющая овладеть широким инструментарием для тренировки голоса посредством: специальных дыхательных техник, визуализации, вокализации, имитации и т.д.
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.
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 латины, 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
Contemporary Dance	55 **	Современный сценический танец, в основе которого техники импровизации, движения, заимствованные из джаз-танца, йоги, восточных единоборств и прочих танцевальных техник.
High Heels	55 **	Урок стрип-пластики, на каблуках. Эффективный и чувственный танец
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, отрабатываются 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, отрабатываются элементы парного боя - спарринга. Тренировочный процесс адаптирован для девушек, нетравмоопасен.
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.
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.
Interval Yoga	55**	Интервальный силовой урок йоги, состоящий из нескольких статических положений йоги, который позволяет значительно нарастить выносливость и быстро сбросить вес. Тренировка с использованием подвесных гамаков Antigravity.
Shivananda Yoga	90**	Урок Хатха-йоги, отличающийся своей уникальной системой проведения занятий. Занятия состоят из 12 основных поз, с основным упором на перевернутые асаны (стойка на голове, плечах) для повышения иммунной, гормональной системы.
Antigravity		
Antigravity	55**	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются различные упражнения и перевороты для вытяжения оздоровления позвоночного столба.
<p>Правила посещения групповых уроков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В случае опоздания более чем на 10 минут инструктор имеет право не допустить Вас на урок.</li> <li>2. Не разрешается использование телефонов во время занятия, а так же парфюма перед занятием.</li> <li>3. После окончания урока используемое оборудование необходимо убрать его в отведенные места</li> <li>4. Рекомендуется посещать занятия соответствующие Вашему уровню подготовленности</li> <li>5. На занятия не обходимо приходить в подходящей одежде и обуви</li> <li>6. Расписание групповых занятий может быть изменено администрацией клуба</li> </ol>		
<p><b>Наши тренеры:</b></p> <p>Чекашкин Максим Брик Оксана Можеев Игорь Сочилин Николай</p> <p>Бабикова Яна Долгушин Алексей Головкина Ирина Рыжов Алексей Аксенов Эд Конохова Татьяна</p>		<p>Чекашкин Максим Лысенкова Екатерина Ильмарк Самир Данилевская Татьяна Малахов Артемий</p> <p>Степанова Тамара Ассесерова Елизавета Тарк Мария Никитин Дмитрий Климов Николай Нуртдинова Лилия</p>
<p><b>Юсупов Шамсудин</b> <b>Петросян Тигран</b> <b>Петросян Карен</b> <b>Плак Арина</b></p> <p>Северова Ксения Кольцов Никита Бобровская Елена Зайнуллин Артур</p>		<p><b>Уровень подготовленности:</b></p> <p><b>** - для любого уровня</b> <b>*** - для подготовленных</b></p>

**Р - урок в студии за доплатную оплату**  
**ЗВЕ - Зал восточных единоборств**  
**ЙС - Йога студия**  
**СПТ - Студия персонального тренинга**

