

Описание занятий

Bosu (Босу) 45' 13-15 лет	Урок направлен на развитие координации, ловкости и внимания. На уроке используются различные силовые, аэробные и координационные упражнения, помогающие развить основные физические качества.
Единоборства 45' 13-15 лет	Урок направлен на изучение основных направлений единоборств, обучение техникам самозащиты, общая физическая подготовка
Yoga (Йога) 45' 13-15 лет	Урок направлен на развитие гибкости, координации движений, улучшение осанки, способствует концентрации и уравниванию психики ребенка. На уроке происходит выполнение и изучение основных асан йоги.
Cycle (Сайкл) 35' 13-15 лет	Настоящая велогонка на железных конях под зажигательную музыку. Урок рекомендуется посещать детям с ростом не менее 150 см.
Акробатика 55' \$	Этот вид спорта подходит как девочкам, так и для мальчиков. Занятия спортивной гимнастикой развивают гибкость, растяжку, силу, ловкость, позволяют выполнять акробатические трюки и элементы. Это красивый и зрелищный вид спорта. Занятия с квалифицированным тренером полностью безопасны для здоровья ребенка.
Strong Spine (Сильная спина) 45' 13-15 лет	Урок направлен на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия и упражнение на укрепление опорно-двигательного аппарата. На уроке используется лечебно-профилактическое оборудование.
Dance (Танцы) 45' 13-15 лет	На уроке дети смогут освоить различные виды танца. Научатся красиво двигаться и держать осанку. Урок рассчитан на средний уровень подготовки.
Functional (Функциональный тренинг) 45' 13-15 лет	Вид тренировки, в котором задействован весь опорно-двигательный аппарат. Именно этот вид тренировки подготовит подростка ко всему многообразию нагрузок и движений, с которыми сталкиваемся в повседневной жизни.
Avatars (Аватары) 40' 13-15 лет	Занятие для тинейджеров, в которое включены элементы уроков плавания, аквааэробики и Водного поло
Swimming 40' 13-15 лет	Клубный урок в бассейне направленный на обучение плаванию
Dance Energy 55' P 13-15 лет	обучение различным танцевальным направлениям: hip-hop, r&b, street jazz, lady's dance, элементами латины в современной стилистике, а также вас ждет позитивное настроение!
Taekwon-do (Тяквон-До) 55' P 13-15 лет	Эффективность Тяквон-До в случае самообороны доказана неоднократно, но помимо этого это возможность защитить близких людей от внешней агрессии. Это философия жизни, которая позволяет защищать себя от стрессов и психологической агрессии, сохраняя здоровый дух в сложных жизненных ситуациях.
Sambo (Самбо) 55', 90' P 13-15 лет	Это не только совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков, но и умение предвидеть, предупреждать, быстро ориентироваться, и принимать мгновенное решение в нестандартной ситуации.
AntiGravity 55' P 13-15 лет	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются различные упражнения и перевороты для вытяжения оздоровления позвоночного столба. Урок проводится по системе AntiGravity и AntiGravityKids.
Boxing (Бокс) 55' P 13-15 лет	Дает уверенность в себе, развивает координационные способности, выносливость, тренирует сердечнососудистую и дыхательную системы, укрепляет мышечную систему.
Атлеты 55' P 13-15 лет	Урок направлен на развитие всех физических качеств, включает в себя упражнения с собственным весом и упражнения в тренажерах.
Fly Yoga 55' P	Урок в специальных подвесных гамаках, которое включает в себя асаны (позы йоги) в гамаках, а также различные перевороты и вращения, что позволяет вытягивать позвоночник и тренировать вестибулярный аппарат.
Pilates 55' P	Урок направленный на проработку мышечного корсета с помощью базовых упражнений по системе Пилатес, а также с помощью модификаций базовых упражнений пилатес и соединение их в сложные комбинации.
Pilates Advanced P	Урок по системе пилатес с использованием малого оборудования (мяч, ролл, кольцо, лента). В урок будет включаться МФР-миофасциальный релиз-самомассаж с помощью ролла и малых мячей
Dance Mix ✓	Танцевальный урок, направленный на изучение элементов различных танцевальных направлений и стилей.
Aerobics ✓	Урок классической аэробики, предусматривающий соединение базовых шагов в комбинации простой и средней сложности
AeroDance ✓	Сложнокоординационный урок аэробики с добавлением танцевальных элементов и нестандартных перемещений
Tabs+Flex ✓	Урок, направленный на проработку всех отделов брюшного пресса и мышц нижней части спины
Lafino ✓	Танцевальный урок, основанный на хореографии латиноамериканских танцев
Cycle 1 45' ✓	Урок на специальном велотренажере, в ходе которого изучаются основы техники правильной езды
Functional ✓	Функциональная тренировка, направленная на проработку основных мышечных групп, используя дополнительное оборудование.
Step 1 ✓	Урок степ-аэробики, предусматривающий соединение базовых шагов в комбинации простой и средней сложности



Урок взрослых групповых программ, которые могут посещать подростки 13-15 лет