



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 шоссеную велогонку. 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
FitBoxing	55 **	Тренировка, сочетающая в себе элементы аэробики, базовые упражнения с собственным весом на развитие силы и выносливости, а также элементы из единоборств. Тренировка без использования груш и мешков!
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
Burns	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 Adv + MFR	55 **	Урок по системе Pilates с использованием малого оборудования ( мяч, роллы, кольцо, лента). Урок включает МФР ( миофасциальный релиз) - самомассаж с помощью ролла и/или малых мячей.
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.
PortDeBras ®	55 **	Система упражнений, основана на функциональном и динамическом вытяжении, комбинированной работе рук. Развивает навык и технику движения.
PDB Band ® P	55**	PortDeBras ® - Система упражнений, основана на функциональном и динамическом вытяжении, комбинированной работе рук. Развивает навык и технику движения. Урок с использованием дополнительного оборудования, специальных лент (Band лента).
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 партнере
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
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 каблукках. Эффектный 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)
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.
Vinyasa Flow Yoga	90**	Йога в потоке. Динамическая практика йоги, в которой асаны плавно переходят из одной в другую, при помощи вьиньса, создавая определенный ритм чередования напряжения и расслабления. Включает глубокие растяжки, балансы, и перевернутые позы.
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 занятия. 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.

Правила посещения групповых уроков:	<b>Наши тренеры:</b>	Чекашкин Максим	Юсупов Шамсудин
1. В случае опоздания более чем на 10 минут инструктор имеет право не допустить Вас на урок.	Брик Оксана	Лысенкова Екатерина	Петросан Тигран
2. Не разрешается использование телефонов во время занятия, а так же парфюма перед занятием.	Мокеев Игорь	Ильмарк Самир	Петросян Карен
3. После окончания урока используемое оборудование необходимо убрать его в ответственные места	Сочилин Николай	Данилевская Татьяна	Пах Арина
4. Рекомендуется посещать занятия соответствующие Вашему уровню подготовленности	Бабикова Яна	Степанова Тамара	Северова Ксения
5. На занятия необходимо приходить в подходящей одежде и обуви	Долгушин Алексей	Ассесерова Елизавета	Кольцов Никита
6. Расписание групповых занятий может быть изменено администрацией клуба	Головкина Ирина	Тэрк Мария	Бобровская Елена
	Рыков Алексей	Никитин Дмитрий	Зайнуллин Артур
	Аксенов Эд	Климов Николай	Маскутова Алена
	Конохова Татьяна	Нурдинова Лилия	Фархат Юлия

**Обозначения:**

**Р** - урок в студии за дополнительную оплату

**ЗВЕ** - Заб восточных единоборств

**ЙС** - Йога студия

**СПТ** - Студия персонального тренинга

**Уровень подготовленности:**

**\*\*** - для любого уровня

**\*\*\*** - для подготовленных

