

Название	Описание групповых программ
	<b>Кардио программы</b>
<b>Step 1 - 55 мин.</b>	Аэробная тренировка на степ-платформе. В основе лежит разучивание базовых шагов и их модификация, сложение шагов в не сложные комбинации. Урок средней интенсивности и подходит для всех уровней подготовки.
<b>\$ Step Advanced 55 мин</b>	<b>Высокоинтенсивная аэробная тренировка, сочетает в себе аэробную нагрузку и хореографию – это урок для подготовленных клиентов, со сложными танцевальными элементами и шагами. Урок платный, стоимость 300 рублей, по предварительной записи!</b>
<b>Aerodance 55 мин.</b>	Аэробная тренировка без использования оборудования, это специальный юмплес упражнений с элементами танцевальных движений, элементами современной аэробики и силовых упражнений. Рекомендован для начального и среднего уровня подготовки.
<b>Tabata 55 мин.</b>	Высокоинтенсивная интервальная тренировка, направленная на сжигание подкожного жира. Всего Табата делится на 8 сетов, занятие состоит из рабочих 20 секунд и 10 секунд отдыха. Каждое упражнение выполняется за 4 минуты. <b>Подходит для Подготовленных клиентов ,есть противопоказания!</b>
<b>Cycle - 55 мин.</b>	Аэробная тренировка на специальном вело-тренажере. Интенсивная кардио –тренировка, имитирующая шоссейную гонку в виде интервальной тренировки, укрепляет сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы ног, избавляет от лишнего веса и снимает стресс. Урок для любого уровня физической подготовки.
	<b>Танцевальные программы</b>
<b>Strip plastic для начинающих – 55 мин.</b>	Урок, построенный на основах стрип-хореографии, вас обучат базовым движениями использующихся в этом направлении. Развивает гибкость, пластичность и грацию. Класс, дающий возможность двигаться более раскрепощенно и пластично. Подходит для начинающих.
<b>\$ Strip plastic для продвинутых – 55 мин.</b>	<b>Урок, построенный на основах стрип-хореографии. Вас обучат более сложным движениям, составлению танцевальной композиции в этом направлении. Развивает гибкость, пластичность и грацию. Класс, дающий возможность двигаться более раскрепощенно и пластично. Подходит для продвинутых клиентов. Программа платная, стоимость 300 рублей, по предварительной записи.</b>
<b>Latina – 55 мин.</b>	Урок, основанный на хореографии бальных латиноамериканских танцев под зажигательную музыку. Развивает пластику, грацию и координацию. Для любого уровня физической подготовки.
<b>\$ Latina Studio 55 мин.</b>	<b>Программа на основанная на хореографии бальных латиноамериканских танцев под зажигательную музыку, данный класс позволяет усовершенствовать и отточить движения. Развивает пластику, грацию и координацию. Подходит для подготовленных клиентов, Урок платный, стоимость урока 300 рублей, по предварительной записи.</b>
<b>Jazz Modern для начинающих – 55 мин.</b>	Урок, в основе которого лежит жанр классического танца и современный танцевальный стиль. Развивает гибкость, силу, выносливость, невиданную артистичность, легкость и музыкальность. На начальном уровне JAZZ MODERN вас обучат слушать и слышать музыку, ритм, темп, осваивать различные прыжки, вращения, элементы джазовой хореографии. Подходит для всех уровней подготовки.
<b>\$ Jazz Modern для продвинутых – 55 мин.</b>	<b>Подходит для всех уровней подготовки. Урок платный. Урок, в основе которого лежит жанр классического танца и современный танцевальный стиль. Развивает гибкость, силу, выносливость, невиданную артистичность, легкость и музыкальность. На продвинутом уровне JAZZ MODERN Вы сможете усовершенствовать и отточить каждый элемент джазового танца, создавая и воплощая новые навыки, получите возможность создания творческой группы и участие в открытых уроках и ежегодных отчетных концертах. стоимость 300 рублей, по предварительной записи.</b>
<b>Dance mix- 55 мин.</b>	Урок, который базируется на различных танцевальных стилях. Позволяет в простой форме научиться танцевать как в паре так и самостоятельно. Для любого уровня физической подготовки.
<b>Body ballet - 55 мин.</b>	Body ballet разработан на основе классической хореографии, предполагает изучение балетных элементов и оттачивание их у станка. Для начального и среднего уровня физической подготовки.
<b>Zumba - 55 мин.</b>	Это танцевальное фитнес направление, которое основано на латиноамериканской, а также мировой музыке. Для любого уровня физической подготовки.
<b>Salsa - 55 мин.</b>	Это зажигательные латиноамериканские танцы, в которых смешались различные стили (кубинские, афро-кубинские, пуэрториканские), багата, меренге, зук. В этом ритмичном танце Вас научат красиво двигаться, достичь уверенности в себе, развить пластичность и гибкость. Для любого уровня подготовки.
<b>Caribbean Mix 55 мин.</b>	Зажигательная Латиноамериканская вечеринка в режиме non – stop. В программе используются стили Дансхолл, Регетон, Баача, Сальса.
<b>Belly Dance – 55 мин.</b>	Это этническая форма танца Ближнего и Среднего Востока. Он учит гибкости и хорошей координации, и каждая женщина может выразить себя, своё отношение к жизни на языке движений и жестов.
<b>\$ Social Dance 55 мин.</b>	<b>Уникальная танцевальная ПАРНАЯ и СОЮЗ программа. Программа соединила в себе все парные танцевальные направления (Аргентинское Танго, Сальса Баача, Меренге, Линди-Хоп, Хастл). Термин SOCIAL означает, что иметь постоянного партнера не обязательно! Это просто танцевальная Вечеринка, все построено на импровизации и введении партнера за собой. Стилистика, эмоциональное и смысловое наполнение Парных танцев представляют собой несомненное разнообразие! Программа платная 400 рублей, по предварительной записи: 8495644989.</b>
	<b>Wellness (Велнес программы)</b>
<b>Soft Fitness - 55 мин.</b>	Софт (мягкий) - фитнес рассчитан на людей, которые когда-либо испытывали серьезные проблемы со здоровьем, с лишним весом и просто являются новичками в фитнесе. Основной принцип софт-фитнеса – отсутствие перенапряжения, активация всех систем организма для подготовки к последующим тренировкам.
<b>\$ МФР - 55 мин.</b>	<b>МФР- (Миофасциальный релиз), Уникальная программа с использованием специального оборудования, для снятия напряжения с мышц, для восстановления эластичности тканей, для снижения болевых симптомов, увеличения амплитуды движения. Подходит для всех уровней подготовки. Программа платная, по предварительной записи по телефону: 8495644989.</b>
<b>Здоровая спина 55 м</b>	Занятие направлено на развитие подвижности позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, для профилактики остеохондроза и различных возрастных изменений. Подходит для всех уровней подготовки.
<b>Stretch - 55 мин.</b>	Стрейчинг - комплекс упражнений на растяжение в статодинамичном режиме. Стрейчингом повышают эластичность мышц и связок, что помогает снизить уровень травматизма и болевой синдром, а также улучшить свои силовые показатели. Для любого уровня физической подготовки.
<b>Йога для беременных 90 мин.</b>	Данный урок можно посещать в течение всей беременности, программа подбирается в зависимости от срока беременности и уровня подготовки, используется индивидуальный подход к каждой женщине.
	<b>Разумное тело</b>
<b>Hatha Yoga - 55 мин.</b>	Первичная система йоги, состоящая из телесной и дыхательной практики. Помогает обрести спокойствие, внутреннюю силу и физическое здоровье. Для всех уровней подготовки.
<b>Fitness Yoga 55 мин</b>	Это сочетание йоги и фитнеса, из йоги взяты асаны и пранаямы, а из фитнеса – отдельные силовые упражнения. Улучшается общее самочувствие, развивается гибкость, укрепляется мышечный корсет. Подходит для начинающих.
<b>Kundalini Yoga - 90 мин</b>	Это - йога энергетических каналов. В основе практики лежат - специальные комплексы динамических упражнений, сочетающихся с дыханием и медитацией. Медитации Кундалини-йоги оказывают психотерапевтический эффект.
<b>Йога Айенгара 90 мин</b>	Айенгара-йога предполагает изучение асан и пранаям. Упражнения рассчитаны, как для начинающих, так и для людей, не обладающих достаточной физической силой и гибкостью. Особенностью метода является статичное выполнение асан.
<b>Power Yoga – 55 мин.</b>	Этот стиль формирует сильное и гибкое тело, способное противостоять травмам и повышенным нагрузкам. Регулярные занятия выравнивают мышечный дисбаланс, положительно влияют на нервную систему, улучшают работу сердца и органов пищеварения, способствуют избавлению от лишнего веса и токсинов, которые выделяются через кожу вместе с потом. Подходит для высокого уровня подготовки.
<b>\$ Pilates special 55 мин.</b>	Данная программа проводится по системе Пилатес с использованием дополнительного оборудования (фитбол, пилатес-мат, изотоническое кольцо, роупер, ленточные амортизаторы и т. д.), которое позволяет разнообразить занятия. Пилатес - корректирующая система упражнений, которая относится к развитию тела, разума и духа в полном взаимодействии между собой. Под руководством профессиональных инструкторов, используется индивидуальный подход к каждому клиенту в группах не более 10 человек. Подходит для всех уровней подготовки, для любого возраста, Программа платная, стоимость 300 рублей, по предварительной записи.
<b>\$ Yoga Nidra 55 мин</b>	<b>Йога Нидра-психический сон, это метод расслабления с помощью создания однонаправленного ума. Является мощным методом для формирования глубокой релаксации за минимальное количество времени. Один час йоги равен 4 часам обычного сна. Показано Занятие для людей как физически и умственно истощен, кто устал от пассивного образа жизни, кто имеет страхи и напряжения, злость и алчность и т.д. Подходит для всех уровней подготовки, для любого уровня подготовки.</b>
<b>Гибкая сила – 55 мин.</b>	Гибкая сила – это одна из методик оздоровления и укрепления тела и организма. Упражнения практически безопасны, они взяты из йоги, цигун, ушу, гимнастики и Пилатеса. Силовые упражнения, упражнения на равновесие, йога, стрейтинг и пилатес объединены в одном комплексе, сильные мышцы получают свободу движения, слабые - укрепляются, «закатать» - растягиваются.
<b>PRE- Pilates 55 мин.</b>	Программа является подготовкой к основной работе по методу Пилатес. На данной программе изучаются основные принципы Пилатес, включающие в себя систематизированный подход к циклу дыхания, вытяжения, мобилизации и концентрации. PRE- Pilates - отличный инструмент для восстановления после травмы, метод избавления от боли, мышечных спазмов, для улучшения психоэмоционального состояния человека. Подходит для начинающих.
<b>Pilates mat – 55 мин.</b>	Система оздоровления организма, поддерживающая тонус и контроль над телом, развивает координацию движения, помогает корректировать мышечные дисбалансы, вызывающие нарушения осанки, снимать боли в спине, а также формировать идеальный силуэт.
<b>\$ Pilates Inspiration 55 м.</b>	Искусство движения. Высшее искусство владения телом. Программа для продвинутого уровня клиентов, сочетает в себе элементы Пилатес, Йоги, Тай-Чи, Анатомических слингов- для проработки всех мышечных групп. Используются техника Миофасциальной тренировки, улучшающая динамическую стабильность и физическую реакцию. Развивает координацию в пространстве, эластичность и адаптивность движения! Результат регулярных тренировок - Свободные и легкие движения, правильная осанка, подтянутое тело. Программа платная 300 рублей, по предварительной записи по тел.: 8495644989.
<b>\$ AeroYoga 90 мин.</b>	Уникальность данной программы заключается в использовании шелковых йога-гамаков, выдерживающих до 400 кг! AEROYOGA -сочетает традиционную йогу, акробатику, гимнастику, танцевальные элементы. Использование Перевернутых поз в гамаке под действием веса тела и антигравитационных сил способствуют растяжению и удлинению позвоночника. Подходит для любого уровня подготовки. Имеются противопоказания! Программа платная, по предварительной записи по тел.: 8495644989.
	<b>Силовые программы</b>
<b>Sculpt - 55 мин.</b>	Базовый силовой урок для укрепления всех основных групп мышц с использованием различного силового оборудования (бодибары, гантели и резиновые амортизаторы). Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>Taba &amp; back - 55 мин.</b>	Силовой урок смешанного формата, состоит из силовых упражнений для проработки мышц спины и брюшного пресса с использованием различного оборудования. Урок для любого уровня подготовки.
<b>Upper body - 55 мин.</b>	Силовой урок, направленный на проработку мышц рук, спины и брюшного пресса с использованием степ-платформ, бодибаров, гантелей и резиновых амортизаторов. Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>Lower body - 55 мин.</b>	Силовой урок, направленный на укрепление мышц ног, ягодиц и живота с использованием различного оборудования (бодибары, гантели и резиновые амортизаторы) Урок для любого уровня физической подготовки.
<b>Core - 55 мин.</b>	Урок смешанного формата состоит из упражнений для проработки глубоких мышц, которые стабилизируют позвоночник, таз и бедра. Используется собственный вес, дополнительное оборудование. Для любого уровня физической подготовки.
<b>Static Training 55 мин</b>	Силовая тренировка сочетает в себе упражнения для ног, ягодиц, рук, спины и брюшного пресса, специальные дыхательные упражнения и различные упражнения из восточных гимнастик. Подходит для любого уровня подготовки.
	<b>Функциональный тренинг</b>
<b>Circuit training 50 мин</b>	Урок направлен на проработку всех мышечных групп, укрепление сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости. Упражнения выполняются 30-120 секунд работы, отдых 10-20 секунд. Подходит для среднего и высокого уровня подготовки.
<b>Functional - 55 мин.</b>	Функциональная тренировка предназначена для улучшения координации и ловкости, развития силы, выносливости, с использованием или без использования различного оборудования (мебелы, бодибары, гантели и т.д.). Урок для среднего и высокого уровня физической подготовки.
<b>(S) GYMSTICK 55 мин.</b>	Уникальная тренировка с инновационным оборудованием GYMSTICK, силовой класс, прорабатывает все основные группы мышц и мелкие- стабилизаторы. Увеличивает мышечную силу и выносливость, развивает гибкость. Для любого уровня подготовки. Урок платный стоимость 300 рублей.
<b>(S) TRX - 55 мин.</b>	Тренировка со специальным и подвесным оборудованием GYMSTICK, велосилом исключает осевую нагрузку на позвоночник. Развивает равновесие и координацию, силу, выносливость, гибкость. Для среднего и высокого уровня физической подготовки.
<b>Interval - 55 мин.</b>	Высокоинтенсивный урок, кардио упражнения сменяются силовыми упражнениями. Интервалы изменяются по времени, расстоянию, пульсу. Подходит для подготовленных.
<b>Суставная гимнастика 55 м</b>	Комплекс упражнений для укрепления суставов и их подвижности, является отличной профилактикой заболеваний суставов (артритов, артрозов), готовит к более сложным упражнениям и движениям. Подходит для всех уровней подготовки.