



СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Атмосфера

осн. 2010

НОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ СЕЗОНА 2017!

Аэробные классы координационной направленности

Step Dance	Тренировка предназначена для любителей классической аэробики с элементами танцев и идеально подходит для закрепления спортивных результатов и сохранения подтянутой и стройной фигуры. Занятия Step Dance способствуют снижению веса, улучшают координацию, сжигают лишние калории и являются отличной альтернативой тренировок на беговой дорожке.
-------------------	---

Силовые направления

Body Sculpt	Интенсивная тренировка, результатом которой станет красивый, выразительный рельеф тела и укрепление мышечного корсета. Body Sculpt – это идеальный вариант Тренировок для тех, кто стремится к подтянутому, упругому телу и сохранению женственных форм.
Weight LOSS	Уникальная жиросжигающая программа, построенная по принципу кругового тренинга. Занятия направлены на проработку всех групп мышц с использованием тренажеров ТЗ + дополнительного оборудования. Позволяет в короткие сроки добиться качественного изменения фигуры.
AeroGym	Тренировка средней интенсивности с использованием специального подвешного оборудования. AeroGym – это гармоничное сочетание гимнастических упражнений, элементов силовой фитнес-тренировки, Yoga Antigravity и расслабляющих положений в гамаке.

Мягкий фитнес и оздоровительные программы

Roll Therapy	Занятия направлены на развитие эластичности мышц, гибкости и подвижности в суставах. Защищая тем самым кости от остеопороза и делая их более прочными. В результате регулярных тренировок улучшается микроциркуляция крови в тканях, стимулируется регенерация мышц, значительно улучшается работа внутренних органов и кровоснабжение головного мозга. Лимфодренажный эффект занятий помогает клеткам избавиться от продуктов метаболических процессов и токсинов. Упражнения Roll Therapy не только тренируют способность удерживать равновесие и формируют у занимающихся красивую осанку, но и являются идеальной программой по реабилитации, восстановлению и расслаблению всего организма.
Yoga Therapy	Щадящие для позвоночника и суставов, простые в использовании упражнения данной тренировки, позволяют выровнять тело, вытянуть позвоночник, вернуть на место внутренние органы, научиться удерживать баланс, а также, развивают способность правильно расслаблять тело и разум.



СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Атмосфера

осн. 2010

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Аэробные классы координационной направленности	
Step	Обучение свободному владению базовыми шагами степ-аэробики и соединение их в различные комбинации. Урок с использованием специальной степ-платформы. Развивает координацию и эстетику движений, отличная кардио тренировка для жиросжигания.
Aerobics	Низкоударный вид аэробики. Обучение свободному владению базовыми шагами классической аэробики и соединение их в различные комбинации. Развивает координацию и эстетику движений, отличная кардио тренировка для жиросжигания.
TABATA	Высокоинтенсивная интервальная тренировка, где вырабатывается максимальная мощность мышц за 20 секунд в сочетании с 10 секундным отдыхом. Тренировка обладает мощным жиросжигательным эффектом.
Силовые направления	
Hot Iron 1,2	Система тренировок с мини-штангами, для всех уровней подготовки. Прорабатываются все группы мышц повышается силовая выносливость. Подтягивается фигура, укрепляются мышцы спины. Тренировка проходит по заранее установленному тренировочному плану под фиксированную музыку.
Functional Training	Силовая тренировка, с использованием собственного веса тела и/или вспомогательного оборудования (мячи, bosu, степ-платформы, отягощения). Развивает: стабильность, баланс, координацию, выносливость. Укрепляет глубокие мышцы-стабилизаторы позвоночника. Интенсивность нагрузок - средняя и выше.
Upper Body +ABC	Силовой класс, направленный на укрепление мышц торса (грудь, спина, пресс, плечи) и рук. Проводится с применением дополнительного отягощения: гантели, бодибары, блины, утяжелители, мини штанги. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.
Legs & Batt + stretch	Силовая тренировка, направленная на проработку мышц ног и ягодиц, с применением различного оборудования. В конце тренировки используются упражнения на растягивание и гибкость проработанных зон. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.
TRX-Cross	Силовой тренинг, проводится по круговому принципу, направлен на укрепление связочного аппарата, развитие силы и выносливости. Интенсивное жиросжигание с участием петель TRX и дополнительным оборудованием.
ABL	Силовой, функциональный аэробный тренинг, направленный на проработку ног, пресса и ягодиц, в котором задействуется дополнительное оборудование: степ-платформы, бодибары, гантели, Bosu, фитболы, Эспандеры, резинки и прочее.
Bosu Training	Уникальная тренировка силы, баланса и стабильности корпуса с использованием упругой и, в то же время, подвижной полусферы. Разносторонняя направленность, помогает проработать глубокие мышцы тела, развивает чувство равновесия, рекомендована всем.



СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Атмосфера

осн. 2010

Танцевальные классы	
ZUMBA	Это развлекательная, эффективная танцевальная фитнес-вечеринка с простыми движениями в латиноамериканском и других международных стилях помогает сжигать калории и получать удовольствие, приобретая здоровье и яркие эмоции!
Dance Mix	Разновидность танцевальной аэробики, уроки которой базируются на различных танцевальных стилях, включают их отдельные элементы и даже целые пласты движений.
Strip Dance	Танцевальный стиль сексуального самовыражения, внутренней чувственности. Улучшает координацию, гибкость, способствует похудению.
Мягкий фитнес	
Pilates	Упражнения этой системы позволяют при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, не наращивая при этом объема мускулатуры, развить гибкость и чувство равновесия, улучшить осанку, эластичность связок, здоровье суставов, позвоночника.
Athletic stretch	Микс элементов пилатеса, йоги, стретчинга и аэробики. прекрасно подойдет для тех, кто хочет поддерживать себя в прекрасной форме без тяжелых физических нагрузок. Развивается пластичность, гибкость.
Stretch	Тренировка направленная на развитие гибкости с использованием упражнений на растягивание. Позволяет увеличить эластичность мышц и сухожилий, замедляет процесс старения в организме. Нагрузка низкой интенсивности.
Hatha Yoga	Тренировка тела и духа, которая, сдавливая, растягивая, скручивая, напрягая и расслабляя мышцы, затрагивает все системы организма.
Antigravity Yoga	Инновационная тренировка, позволяющая выполнять асаны хатха-йоги прямо в воздухе. Освобождает тело от напряжения, избавляет от дискомфорта в спине, шее и пояснице, растягивает мышцы и сухожилия, повышает подвижность суставов. Главной особенностью является подвесной гамак, который предоставляется для каждого участника.
Bodyflex	Уникальная методика, основанная на аэробном дыхании в сочетании с упражнениями на растяжку определенных групп мышц, поможет вам похудеть в кратчайшие сроки!
Pranayama	Дыхательные упражнения, погружающие во внутрь себя и своих ощущений. Утренние пранаямы придают бодрость и энергию на весь день, а вечерние готовят организм ко сну. Отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, ЖКТ.
Оздоровительные программы	
Круговая ИЗД	Классическая тренировка на изодинамических (реабилитационных) тренажерах. Тренировка строится по базовым принципам кругового тренинга: сочетание аэробной нагрузки и анаэробной силовой на изодинамических тренажерах без лишней нагрузки на суставы.
Суставная гимнастика	Комплекс упражнений, направленных на разработку всех суставов тела. Способствует выпрямлению позвоночника, нормализует его работу и работу межпозвоночных дисков. Подходит клиентам в возрасте 55+
Здоровая спина	Гимнастика на базе ЛФК для лечения и профилактики болезней опорно-двигательного аппарата. Подходит всем возрастным категориям и уровням физической подготовки. Снимает болевой синдром в области спины.
Специализированная группа ЛФК	Это тренировка, направленная на восстановительное лечение. Занятия проводятся по назначению врача. Инструктор ЛФК составляет индивидуальные программы тренировок в соответствии с рекомендациями врача, показаниями и противопоказаниями клиента.