

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

1-для начального уровня подготовленности

2-для среднего уровня подготовленности

АЭРОБНЫЕ КЛАССЫ

Low 1 55 мин.

Введение в аэробику. Разучивание базовых шагов классической аэробики, соединение их в простые комбинации. Занятие для тренировки сердечно-сосудистой системы и снижения веса. Рекомендуется для начинающих.

Low 2 55 мин.

Классическая аэробика с танцевальными элементами и более сложной хореографией. Разнообразие стилизаций, чередующихся от занятия к занятию. Занятие для тренировки сердечно-сосудистой системы и снижения веса. Занятие средней и высокой интенсивности.

Step 1 55 мин.

Аэробика с использованием степ-платформы. Разучивание базовых шагов степ аэробики, соединение их в простые комбинации. Занятие для тренировки сердечно-сосудистой системы и снижения веса. Класс для начинающих.

Step 2 55 мин.

Аэробика с использованием степ-платформы. Сложная хореография, быстрый музыкальный темп. Занятие для тренировки сердечно-сосудистой системы и снижения веса. Занятие высокой интенсивности.

Interval 55 мин.

Высокоинтенсивный класс смешанного формата. В течение всего класса происходит периодическая смена силовых и аэробных интервалов. Занятие только для подготовленных.

Cross+ (1,2,3) 30,50 мин. запись

Интервальный класс проходит на беговых дорожках. Способствует снижению веса, за счет изменения угла наклона дорожки и вариации скорости. Подходит для всех уровней подготовленности.

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

Body Sculpt 55 мин.

Класс для тренировки всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования. Занятие направлено на коррекцию фигуры. Средняя интенсивность.

Leg Training 55 мин.

Класс для тренировки мышц бедер, ягодиц и брюшного пресса с использованием дополнительного оборудования. Занятие направлено на укрепление мышц ног. Высокая интенсивность.

Top Training 55 мин.

Класс для тренировки верхнего плечевого пояса, рук, спины и брюшного пресса с использованием дополнительного оборудования. Занятие направлено на улучшение формы рук. Средняя интенсивность.

Pump 55 мин.

Тренировка основных мышечных групп с использованием штанги, увеличение мышечной силы и выносливости. Высокая и средняя интенсивность. Занятие для подготовленных.

ABD 30 мин.

Силовой класс укрепит мышцы брюшного пресса. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.

ABD&Back 55 мин.

Класс для тренировки мышц брюшного пресса и спины. Занятие направлено на создание рельефа мышц живота.

ABD&Stretch 55 мин.

Тренировка мышц брюшного пресса и расслабление (растяжка).

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

Belly Dance 55 мин.

Танец живота. Сочетание движений плеч, бедер и живота под восточную музыку.

Hip-Hop (LA-Style) 55 мин.

Мягкий, утонченный, спокойный танцевальный стиль с легкой манерой подачи танцевальных движений, который одновременно сочетается с «жаркой» музыкой и внутренней энергетикой.

MIND BODY – РАЗУМНОЕ ТЕЛО

Pilates 55 мин.

Класс, включающий в себя упражнения, направленные на коррекцию осанки, укрепление внутримышечного корсета, проработку поверхностных и глубоких мышц. Улучшение баланса и контроля над телом.

Yoga 55 мин.

Психофизическая практика основанная на древних индийских традициях. Выполнение различных асан (поз) усиливает воздействие не только на мышцы, суставы и связки, а так же и на внутренние органы и системы, эмоциональное состояние и ум.

Stretch 55 мин.

Класс направленный на развитие гибкости, увеличение степени подвижности суставов.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Опоздание на урок более чем на 10 минут опасно для вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить клиента на занятие.
2. Не разрешается использовать свою хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.
3. Настоятельно рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности.
4. Использование мобильных телефонов во время занятий запрещается.
5. Тренировка в уличной обуви запрещена.
6. Соблюдайте личную гигиену. Настоятельная просьба не использовать «сильных» парфюмов.
7. Не стоит посещать занятия даже в состоянии легкого алкогольного опьянения.
8. Посещение групповых занятий разрешается подросткам после 14 лет.
9. После занятия оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.
10. Администрация оставляет за собой право поменять заявленного инструктора и вносить корректировки в расписание групповых программ. Мы всегда рады вашим предложениям.

BEST FITNESS

г. Ступино
ул.Проспект Победы, влад.8, стр.1
Ледовый дворец
тел. +7 925 02 00 256