[Тренажерный зал http://onfit.ru/img/search_arrow_up.gif](javascript:;)

[Cycle](javascript:;)

Направление “Cycle” Безударная кардионагрузка, имитация шоссейной гонки на специальных стационарных велосипедах. Нагрузка средней и выше средней интенсивности.

[Кардиолиния](javascript:;)

Линия тренажеров, занятия на которых позволяют укрепить сердце, повысить выносливость организма под присмотром опытного тренера, который даст вам правильную нагрузку.

[Персональный тренинг](javascript:;)

Тренировка, проводимая под надзором профессионального тренера. Эта мера особенно эффективна для новичков и спортсменов, готовящихся к соревнованиям.

[Силовой тренинг](javascript:;)

Комплекс упражнений, направленный на развитие силы и, параллельно, набора мышечной массы. Но не увеличивает выносливость.

[Функциональный тренинг](javascript:;)

Комплекс упражнений, направленный на все основные группы мышц. Тренирует кардио выносливость и силовую выносливость. Эффективен при снижении веса.

icon[Бассейн http://onfit.ru/img/search_arrow_up.gif](javascript:;)

[Аква-аэробика](javascript:;)

Один из наиболее “мягких” видов аэробики, поскольку все упражнения выполняются в воде, риск получить травму сводится к нулю, исчезает нагрузка на позвоночник. Укрепляет все мышцы тела.

Тренировки на подводных велосипедах, гидро-райдерах.

Аква-бокс, подводные единоборства.

Занятие на подводных батутах.

[Плавание](javascript:;)

Тренировки включают в себя как освоение основных техник, так и общую физическую подготовку, развитие выносливости, психологическую подготовку.

icon[Групповые программы http://onfit.ru/img/search_arrow_up.gif](javascript:;)

**ORIENTATION CLASS [50 мин]**

Ознакомление с видами групповых программ, расписанием и оборудованием. Рекомендуется перед началом посещения занятий с целью получения индивидуальных рекомендаций.

***Les Mills***

*Все программы Les Mills разрабатываются профессиональными хореографами, физиотерапевтами, музыкальными редакторами и проходят апробацию в Институте Les Mills в Новой Зеландии.*

*Программы Les Mills отличает заданный формат: все элементы урока (нагрузка, чередование мышечных групп, режим работы, паузы для отдыха) объединены в строгую, научно обоснованную последовательность. Занимающиеся выкладываются в полную силу по ходу всего занятия, не оставляя энергию на потом, потому что знают, что будет дальше. Это позволяет увеличить эффект от занятия на 15–20% (данные Института Les Mills). Хореография программ Les Mills проста, доступна и вместе с тем максимально эффективна. Первостепенным принципом всех программ Les Mills является безопасность. Заданный формат хореографии позволяет занимающимся контролировать свой прогресс, ставить новые задачи и поэтому добиваться лучших результатов. Программы Les Mills подходят для любого уровня подготовленности. Они разработаны таким образом, что на одном уроке могут заниматься как новички, так и подготовленные спортсмены, при этом каждый будет работать на пределе собственных возможностей, добиваясь максимального результата. Тренировку проводят только прошедшие специальное обучение и сертификацию инструкторы.*

**BODYPUMP (60 мин) **

-самая популярная в Мире групповая силовая тренировка со штангой

-лучший способ снижения веса

-самый короткий путь к хорошей физической форме

-улучшает силу и выносливость всех основных мышц

-заменяет тренировку в тренажерном зале

-программа с заданной хореографией упражнений и самой

популярной музыкой

-сжигает лишние калории (до 500 ккал)

**BODYCOMBAT60 мин) **

-удар по избыточному весу и лишним калориям

-улучшает кардио выносливость, координацию

-улучшает силу и выносливость всех основных мышц

-повышает уверенность в себе

-программа с заданной хореографией упражнений и убойными музыкальными хитами, прививает основные навыки боевой техники

-сжигает лишние калории (до 737 ккал)

**BODYBALANCE55 мин) **

-улучшает гибкость и подвижность в суставах

-улучшает силу мышечного корсета

-успокаивает, понижает уровень стресса

-улучшает осанку

-сжигает лишние калории (до 390 ккал)

**RPM  (50 мин) **

-незабываемая велогонка способная сжечь максимум калорий и сбросить вес за кротчайший срок

-улучшает кардио выносливость

-улучшает силу и выносливость мышц ног

-программа с заданной хореографией упражнений и музыкальными хитами для самой лучшей велогонки

-сжигает лишние калории (до 675 ккал)

**BODYJAM(60 мин) **

-танцевальные движения помогут в борьбе с лишним весом и калориями

-улучшает кардио выносливость

-улучшает силу и выносливость всех основных мышц

-улучшение настроения и получение удовольствия от занятия

-программа с заданной хореографией упражнений и зажигательными музыкальными хитами

-сжигает лишние калории (до 530 ккал)

**CXWORX**

**(30 мин)** ****

-тренировка мышечного корсета центра тела

-тренировка силы и выносливости

-функциональная тренировка

-улучшение гибкости и подвижности суставов для предотвращения травм

-сжигает лишние калории (до 230 ккал)

**CARDIO**

**STEP TO BEGIN [45 мин] **

-улучшает кардио выносливость

-делает ноги более стройными

-способствует снижению веса

-укрепляет мышцы ног

-сжигает лишние калории (250-300 ккал)

-тренировка с несложной хореографией, подготовка к классам более высокого уровня сложности

**STEP TO DANCE [55 мин]**  

-улучшает кардио выносливость

-делает ноги более стройными

-способствует снижению веса

-укрепляет мышцы ног

-улучшает координацию

-заменяет тренировку на степ тренажере

-сжигает лишние калории (350-400 ккал)

-для среднего и продвинутого уровня подготовленности

**POWER & strength**

**TORSO [45 мин] **

-укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса

-способствует хорошей осанке

-делает мышцы рук более рельефными

-укрепляет мышцы спины и груди

-сжигает лишние калории (250-300 ккал)

-улучшает кардио выносливость

**MAKE BODY [55 мин]**  

-универсальная программа  укреплению всех основных мышц

-сжигает лишние калории (300-400 ккал)

-способствует снижению веса

-заменяет тренировку в тренажере зале

-повышает общую силу и выносливость

-улучшает кардио выносливость

**L.A.B. (LEGS ABS BUTTS)** 

- улучшает силу и выносливость мышц ног, ягодиц и пресса

- улучшает кардио выносливость

- способствует снижению веса

**dance classes**

**ZUMBA (55 мин) **

Это простая для восприятия, сжигающая калории танцевальная фитнес-вечеринка, под латинские и мировые ритмы. (250-300ккал)

**DANCE MIX  [55 мин]**  

-танцевальная программа с хореографией в различных танцевальных стилях

-сжигает лишние калории (250-300 ккал)

**BODY BALLET [55 мин] **

-танцевальная программа с элементами классической хореографии

-сжигает лишние калории (250-300 ккал)

**ORIENTAL [55 мин] **

-танец живота, объединяющий мощную жизнеутверждающую  энергию телодвижений и магию ритма восточной музыки

-сжигает лишние калории (200-250 ккал)

**BALLROOM DANCE  [55 мин] **

-латино-американская  программа бального танца

-европейская  (стандартная) программа бального танца

-занятие проводится не в парах

-сжигает лишние калории (250-300 ккал)

**PILATES & YOGA**

**YOGA 1 [55 мин]** 

-укрепление глубоких мышц всего тела

-вытяжение позвоночника

-развитие гибкости

-развития контроля над телом

-сжигает лишние калории (250-300 ккал)

**YOGA 2 [90 мин]**  

-укрепление глубоких мышц всего тела

-вытяжение позвоночника

-развитие гибкости

-развития контроля над телом

-сжигает лишние калории (250-300 ккал)

**PILATES INTRO/ [55 мин] **

"Pilates Start" –  первый шаг в освоении системы Джозефа Пилатеса, изучение основ техники, базовые упражнения. Необходимо посетить  минимум 10 занятий перед началом посещения классов "Pilates" и "Pilates Mat". Улучшает осанку и общее физическое состояние. Занятие проводятся на специальном оборудовании "Реформер". (200-250 ккал)

**PILATES [55 мин]**  

Интенсивный класс, тренирующий мышцы спины, абдоминальной области и бедер, что приводит к формированию правильной осанки. Направлен на профилактику мышечного дисбаланса. Включает в себя классическую последовательность упражнений, созданную Джозефом Пилатесом. Занятие проводятся на специальном оборудовании "Реформер". (250-300 ккал)

**PILATES MAT [55 мин]**  

– Интенсивный класс, тренирующий мышцы спины, абдоминальной области и бедер, что приводит к формированию правильной осанке, направленный на профилактику мышечного дисбаланса. Включает в себя классическую последовательность упражнений, созданную Джозефом Пилатесом. Cжигает лишние калории (250-300 ккал)

**SPECIAL CLASSES**

**FT [55 мин]**  

Использование многосуставных повседневных движений во всех плоскостях поможет вам улучить качество жизни и сделать повседневную активность безопасней. Развивает все двигательные качества.

**REEBOK 60 SEC (30 мин)**  

- Высокоинтенсивная функциональная тренировка направленная на развитие скорости, силы, ловкости, выносливости. Для среднего и продвинутого уровня подготовки. Тренировка готовит вас к сдачи нормативов

**TEST REEBOK 60 SEC (30 мин)**  

**-** Испытание физических качеств человека, Сила, Скорость, Выносливость, Ловкость. Для среднего и высокого уровня подготовки.

**FLEXIBILITY**

**STRETCH&GO [30 мин] **

-улучшение гибкости и подвижности суставов

-программа для быстрого снятия напряжения и усталости мышц

-быстрый способ расслабиться

**TOTAL STRETCH [45-55 мин] **

-улучшение гибкости и подвижности суставов

-поможет справиться со стрессом

-более глубокое расслабление для снятия напряжения и улучшения гибкости

**** - занятие для любого уровня подготовленности

 - для начального уровня подготовленности

 - для среднего уровня подготовленности

 - для высокого уровня подготовленности

icon[Боевые искусства http://onfit.ru/img/search_arrow_up.gif](javascript:;)

**Бокс** – один из самых популярных видов боевых искусств. Занятия боксом вырабатывают способность быстро принимать решения и максимально полно и рационально использовать окружающее пространство. Бокс тренирует скорость, выносливость, реакцию. Для занятий нет ограничений по возрасту.

**принимать решения и максимально полно и рационально использовать окружающее пространство. Бокс тренирует скорость, выносливость и реакцию**[**Кикбоксинг**](javascript:;)- универсальное боевое искусство, одно из самых подвижных единоборств. Умение сочетать удары руками и ногами расширяет возможности бойца, предоставляет ему большое количество комбинаций ударов, которые можно использовать в бою. Занятия кикбоксингом развивают не только кулачный бой, но и позволяет работать над мускулами ног и пресса.

**MMA (Mixed Marshal Arts)** – Смешанные боевые искусства - занятия по смешанному единоборству, сочетающие в себе техники дзюдо, самбо, муай тай, кикбоксинг и бокса. Благодаря сочетанию борьбы и ударной техники основных видов единоборств Mix Fight является отличным средством самообороны, прекрасно развивает координацию и гибкоса и бокса. Благодаря сочетанию борьбы, ударной техники основных видов боевых искусств, ММА является отличным средством самообороны, прекрасно развивает координацию и гибкость.

**Self Defence** - это урок самообороны для женщин, в основе которого лежит использование техники традиционного каратэ, крав-мага. Основное внимание на занятиях Self Defence уделяется прикладному аспекту – обучение женщин защищаться от любого нападения, даже в самой непредсказуемой ситуации.

**КАРАТЭ** - Классическое японское боевое искусство, которое сочетает в себе несколько равноценных составляющих: ката – технические комплексы, включающие весь арсенал ударов, стоек, передвижений и элементы дыхательной гимнастики и кумитэ (искусство поединка). Рекомендован для любого уровня подготовленности и возрастных категорий. - технические комплексы, включающие весь арсенал ударов, стоек, передвижений и элементы дыхательной гимнастики и кумитэ - прикладной раздел. Рекомендован для любого уровня подготовленности и возрастных категорий. карате. Основное внимание на занятиях Self Defence уделяется прикладному аспекту - обучению женщин защищаться от любого нападения даже в самой непредсказуемой ситуации.

icon[Банный комплекс http://onfit.ru/img/search_arrow_up.gif](javascript:;)

[Джакузи](javascript:;)

Гидромассажная ванна оказывает положительное воздействие на организм, помогает вам расслабиться, улучшает кровообращение.

[Турецкая баня](javascript:;)

Турецкая баня отличается достаточно мягкими условиями: невысокая температура (до 50 градусов по Цельсию) и высокая влажность создают идеальную атмосферу для расслабления. Помимо как таковой парной, где посетители согреваются, в комплекс турецкой бани входит возлежание на чебеке – тёплом мраморном камне, – при котором банщик делает вам специальный массаж, моет мыльной пеной, гладит лицо и тело жёсткой рукавицей. В заключение вас обливают холодной водой и провожают в зал для отдыха. После того, как вы, завернувшись в полотенце, хорошенько расслабились за чашечкой яблочного чая, вас препровождают в следующую комнату, где делают классический массаж: от головы до кончиков мизинцев.

[Финская сауна](javascript:;)

Оздоравливающий эффект сауны во многом схож с действием бани. Своим действием сауна обязана высокой температуре (до 120 градусов по Цельсию) и низкой влажности.

icon[Салон красоты http://onfit.ru/img/search_arrow_up.gif](javascript:;)

[SPA](javascript:;)

Комплекс лечебно-косметических процедур, основанный на применении морской, пресной и минеральной воды в сочетании с гидромассажем. Отличное средство для расслабления и борьбы со стрессами, благоприятно влияет на организм в целом.

[Косметология](javascript:;)

Область медицины, направленная на уход, лечение и оздоровление кожи лица и тела.

[Маникюр](javascript:;)

Уход за ногтями рук

[Массаж](javascript:;)

Метод механического воздействия на ткани тела. Проверенное веками средство позволяет сохранять здоровье и молодость всего организма.

[Парикмахерский зал](javascript:;)

Вы делаете прическу, пытаясь достичь совершенства. Над этим будет трудиться художник. Он преобразит Вас, создавая нечто новое, он будет играть цветами и оттенками, потому что у него есть источник вдохновения - Ваши волосы.

[Педикюр](javascript:;)

Уход за ногтями ног

[Солярий](javascript:;)

Специальное оборудование, позволяющее получить загар в искусственных условиях.

[Уход за кожей лица](javascript:;)

Кожа постоянно находится под воздействием солнечных лучей, подвергается влиянию различных погодных условий и поэтому требует постоянного ухода. Сезонные колебания, загрязнение окружающей среды, изменения физического состояния могут вызвать видимые изменения кожи. Состояние кожи может меняться в зависимости от времени года, а, следовательно, и ее потребности не остаются в течение года неизменными. Профессиональные процедуры для лица откроют Вам удовольствие настоящего косметического ухода. Наши дипломированные косметологи проверят состояние Вашей кожи и предложат косметическую процедуру, предназначенную именно для Вашего типа и состояния кожи.

[Уход за телом](javascript:;)

Комплекс процедур, направленный на поддержание красоты и здоровья тела.

icon[Спортивная медицина http://onfit.ru/img/search_arrow_up.gif](javascript:;)

[Фитнес-тестирование](javascript:;)

Разработка тренировочного занятия или группового урока начинается с постановки цели. Когда цель сформирована, необходимо найти пути для ее решения. Быстрое и эффективное достижение поставленной цели в фитнесе требуют определения исходных показателей физического состояния и постоянного контроля за его изменением. Проведение функциональной диагностики (фитнес-теста) позволит осуществлять контроль здоровья, определять изменения физического состояния, тем самым повышать эффективность тренировочного процесса.

icon[Детский фитнес http://onfit.ru/img/search_arrow_up.gif](javascript:;)

**Детский клуб для детей от 14 месяцев до 16 лет**   - групповые классы, персональный тренинг,  тренировки по направлению ANTIGRAVITY® KIDS, детская комната, программы всестороннего развития ребёнка, занятия английским языком, изобразительным искусством.

**Групповые классы** (с 14 месяцев до 13 лет)  –  уроки общеразвивающие,  корригирующие, танцевальные, функциональный тренинг.

**Teen’s  Club** ( программы для подростков с 14 лет до 16 лет)

[**Тренировки для детей**](javascript:;)

В рамках персонального тренинга для детей могут быть использованы обучающие программы по – художественной гимнастике, - акробатике,- футболу,  - единоборствам (бокс, карате, смешанные виды единоборств), - танцам, тренировки по направлению ANTIGRAVITY® KIDS , а также программы по коррекции и реабилитации сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

**Детский бассейн** (уроки  для детей с 14 месяцев)

**Детский комната** (открыта ежедневно с 10.00 до 21.00)

Это специальная комната, где родители могут оставить своих маленьких детей  на время тренировок. В комнате  с детьми находится  тренер, который не даст соскучиться вашему ребенку.

.

icon[Дополнительные услуги http://onfit.ru/img/search_arrow_up.gif](javascript:;)

.

[Фитнес-бар](javascript:;)

Правильное восстановительное питание способно произвести переворот в тренировочных системах. Люди, действительно серьезно заинтересованные в повышении своих результатов, должны принимать углеводно-белковые добавки сразу же после тренировок или соревнований. Также рекомендуется принимать такие добавки непосредственно во время тренировочного занятия.