Тренажерный зал 

Cycle

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

Кардиолиния

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

Персональный тренинг

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

Силовой тренинг

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

Функциональный тренинг

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

Бассейн 

Аква-аэробика

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

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

Групповые программы 

**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

Боевые искусства 

**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**- 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.

Банный комплекс 

Джакузи

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

Турецкая баня

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

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

Салон красоты 

SPA

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

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

Маникюр

Уход за ногтями рук

Массаж

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

Парикмахерский зал

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

Уход за ногтями ног

Солярий

Специальное оборудование, позволяющее получить загар в искусственных условиях.

Уход за кожей лица

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

Комплекс процедур, направленный на поддержание красоты и здоровья тела.

Спортивная медицина 

Фитнес-тестирование

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.

Детский фитнес 

**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**

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.

.

Дополнительные услуги 

.

Фитнес-бар

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.