



**БЕГИЗАМНОЙ**  
ФИТНЕС-СТУДИЯ

**Функциональный тренинг** - это новейшая фитнес-программа, силовая тренировка за счет веса собственного тела, с использованием силового оборудования или без него. Занятия направлены на развитие мышечной силы, выносливости, координационной способности, гибкости и что не мало важно – это прекрасная тренировка на снижение веса, развитие выносливости сердечно-сосудистой системы и улучшения «композиции тела».



**Фитнес-йога** – в отличие от классической йоги, на данной тренировке не ставится задачи серьёзного изучения философии, постижения глубин «мудрости тела». Уроки сводятся к правильному выполнению поз (асан), тренировке тела. Медитативные техники используются поверхностно. В результате тренировок улучшается гибкость, подвижность суставов, укрепляются мышцы.

Описание:

Ароматерапия

Состояние релакса

Растяжка

Изучение Ассан



**Зумба** – это танцевальная фитнес-программа, которая соединяет в себе фитнес-упражнения и движения из латиноамериканских танцев. Танцевать зумбу очень весело и приятно, ведь название танца в переводе с мексиканского «навеселе». Такой вид тренировки замечательно подойдет девушкам, которые терпеть не могут скучные тренировки в спортзале, но безумно любят танцевать. Если вы хотите худеть легко и с удовольствием, то обратите внимание на фитнес-программу, она поможет вам не только приобрести великолепную форму, но и зарядиться необыкновенными положительными эмоциями.



**Фитнес-микс** – это синтез различных видов фитнеса, которые комбинированно применяются в условиях одной тренировки либо чередуются от занятия к занятию. Благодаря тому, что каждая новая тренировка включает в себя работу над разными группами мышц, тело становится сильным и гармонично развитым. На тренировках может использоваться дополнительное оборудование – гантели, бодибары, фитболы, что позволяет проработать основные мышцы тела, создать рельеф.

