

Фитнес программы клуба Фитнес Депо



КЛУБ « ФИТНЕС ДЕПО » КАЛАНЧЕВСКАЯ 35

Часы работы :

Будние дни – с 7.00 до 21.00

Суббота - с 9.00 до 18.00

Сеанс посещения – 90 минут

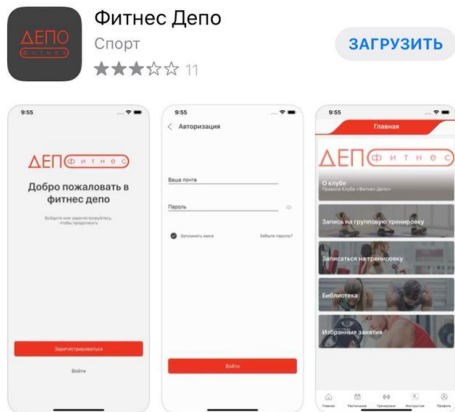
Телефон: 8-499-260-12-50



КАК НАЧАТЬ ПОСЕЩАТЬ КЛУБ?

1. Обратиться на рецепцию клуба, получить клубную карту и пароль от мобильного приложения
2. Скачать мобильное приложение «Фитнес Депо» из App Store или Play маркета. Пройти

🔍 Фитнес депо ✕ [Отменить](#)



ДЕПО ФИТНЕС

**Добро пожаловать
в депо Фитнес!**

Войдите или зарегистрируйтесь,
чтобы продолжить

[Зарегистрироваться](#)

[Войти](#)

← **Регистрация**

Фамилия

Имя

Ваш E-mail

Одноразовый пароль 👁

Одноразовый **пароль** выдается
на ресепшн при посещении фитнес центра ℹ

[Продолжить](#)

3. Записаться в мобильном приложении на стартовые услуги: инструктаж и анализатор тела.

СТАРТОВЫЕ УСЛУГИ

ИНСТРУКТАЖ И АНАЛИЗАТОР ТЕЛА

Инструктаж в тренажерном зале.

В формате инструктажа опытный тренер научит ориентироваться в зоне тренажерного зала, пользоваться кардиооборудованием, блочными тренажерами и свободными весами, покажет базовую технику выполнения упражнений, даст рекомендации по планированию фитнес — программы исходя из Ваших целей и задач . *Продолжительность 60 минут*

Тестирование InBody.

Диагностическая процедура, позволяющая получить данные о компонентном составе тела . Измерение происходит по модели 4 компонентов: мышечной, жировой массы, количества минералов и жидкости в организме. Прохождение теста поможет определить, из чего складывается общий вес тела и правильно спланировать тренировочный процесс

Продолжительность 20 минут



Персональный тренинг

В клубах «Фитнес Депо» проводятся персональные тренировки в тренажерном зале и по форматам групповых программ.

- ✓ Персональный тренер учтет все важные детали: состояние здоровья , противопоказания, уровень подготовки на сегодняшний день
- ✓ Тренер составит индивидуальную программу тренировок
- ✓ В тренировках с тренером исключены ошибки
- ✓ Тренер отслеживает фиксирует и корректирует нагрузку
- ✓ Личный тренер мотивирует на достижение результата



СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННЫЕ ПРОГРАММЫ ФИТНЕС ДЕПО

Кроссдепофит - программа, построенная на постоянно варьируемых функциональных движениях, выполняемых с высокой интенсивностью. Любой человек, настроенный на результат, может использовать Кроссдепофит независимо от уровня своей начальной подготовки. Кроссдепофит легко подстраивается под возможности каждого человека.

Депо Форма - силовой урок, в основе которого лежит комплекс базовых упражнений, направленный на проработку всего тела. Регулярные тренировки помогут достичь максимального результата в кратчайшие сроки. Урок проводится в тренажерном зале.

ДепАтлет - формат силового урока с использованием различного оборудования, в основе которого лежит комплекс упражнений, направленный на проработку всех групп мышц. Во время занятия развивается выносливость и сила мышц.

КЛАССЫ СМЕШАННОГО ФОРМАТА, ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ.

Интервал

Интервальный урок, сочетающий в себе кардионагрузку и силовые упражнения.

Продолжительность каждого интервала составляет 3-5 минут. Во время занятия развивается выносливость и сила, укрепляются все группы мышц.

Тай - Бо

Кардиотренировка с использованием техники кик-боксинга и каратэ. Во время занятия развиваются выносливость, сила и ловкость.



Классы данных форматов развивают выносливость и подходят только для подготовленных.

Велотренировка Плюс

Это интервальная тренировка с использованием велотренажеров. В основе тренировки используется метод смены кардионагрузки и классических силовых упражнений. Работа в команде и возможность менять степень интенсивности упражнений позволит достичь результатов абсолютно всем желающим.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Бокс

Изучение техники ударов руками, защиты и нападения под руководством тренера.



СИЛОВЫЕ КЛАССЫ



Ноги, Ягодицы, Пресс

Силовой урок, направленный на укрепление мышц ног и брюшного пресса. Во время занятия развивается сила и выносливость мышц ног и брюшного пресса.

Памп

Силовой урок с использованием тяжелых весов, направленный на проработку всех групп мышц. Во время занятия развивается выносливость и сила мышц.

Пресс + Гибкость

Эффективный силовой урок, направленный на укрепление мышц брюшного пресса в сочетании с упражнениями на растягивание мышц.

Классы данных форматов способствуют развитию силы, выносливости, улучшают строение тела.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Функционал

Силовой урок функциональной направленности представляет различные варианты упражнений, выполняемых в разных плоскостях.

Разнообразие упражнений и быстрая их смена сделает урок весьма привлекательным для всех: от новичков до подготовленных атлетов.

Класс рекомендован при подготовке к сдаче комплекса ГТО.

TRX

Силовой урок с использованием петель TRX. Во время занятия прорабатываются все группы мышц, развивается сила и выносливость.

Класс рекомендован для подготовленных.



Классы данных форматов способствуют развитию функциональной силы, выносливости, улучшают строение тела.

СТАБИЛЬНАЯ СИЛА

Йога - урок традиционной йоги с использованием простейших асан.

Релакс Ролл - тренировка с использованием техники миофасциального расслабления проводится на специальных роллах. Занятие направлено на снятие мышечного напряжения, улучшение кровообращения, лимфодренаж, повышение подвижности в суставах.

Здоровая спина - специальное занятие умеренной интенсивности, направленное на профилактику заболеваний ОДА. Выполнение упражнений способствует улучшению подвижности позвоночника, восстановлению эластичности мышц, усилению ослабленных мышц спины.

Пор де бра - в переводе с французского означает «Движение рук и тела». Это отработанные техники танцевальных элементов, направленные на развитие гибкости, силы и выносливости. Данная тренировка сочетает в себе элементы йоги, пилатеса, хореографии и стрейтчинга.



Классы данных форматов направлены на развитие гибкости, стабильности, баланса, силы и снятие стресса

СТАБИЛЬНАЯ СИЛА

Йога в гамаках - тренировка с использованием специальных подвесных полотен. Включает в себя элементы йоги, растяжки, пилатеса и акробатики. Направлена на увеличение мобильности основных суставов, укрепления мышечного корсета и улучшения координации движения.

Имеются противопоказания.

Баланс - комплекс упражнений, направленный на укрепление мышечного корсета. Использование положения тела с минимальной опорой позволяет задействовать внешнюю и внутреннюю мускулатуру человека.

Пилатес - урок, основанный на классических методиках Pilates. На уроке может быть использовано мелкое оборудование: специальные резиновые ленты, маленькие мячи. Данное занятие направлено на коррекцию осанки и укрепление мышц-стабилизаторов.



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

Клубные танцы

Танцевальный урок, сочетающий в себе хореографию современных танцев.

Zumba

Высокоинтенсивный урок, стилизованный под латино-американские танцы. Основные задачи данного урока: море позитива и активное жиросжигание.



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

Леди Дэнс

Микс из множества танцевальных направлений. Приоритетом данного урока является раскрытие женственности, раскрепощения и свободы. Занятия помогают обрести гармонию, научиться контролировать свое тело, развивают гибкость и пластичность.

Классы данных форматов направлены на развитие координации движений, пластичности, осанки, красоты движений



ФИТНЕС-ТУРЫ

В фитнес турах мы совместили самые эффективные тренировки с отдыхом

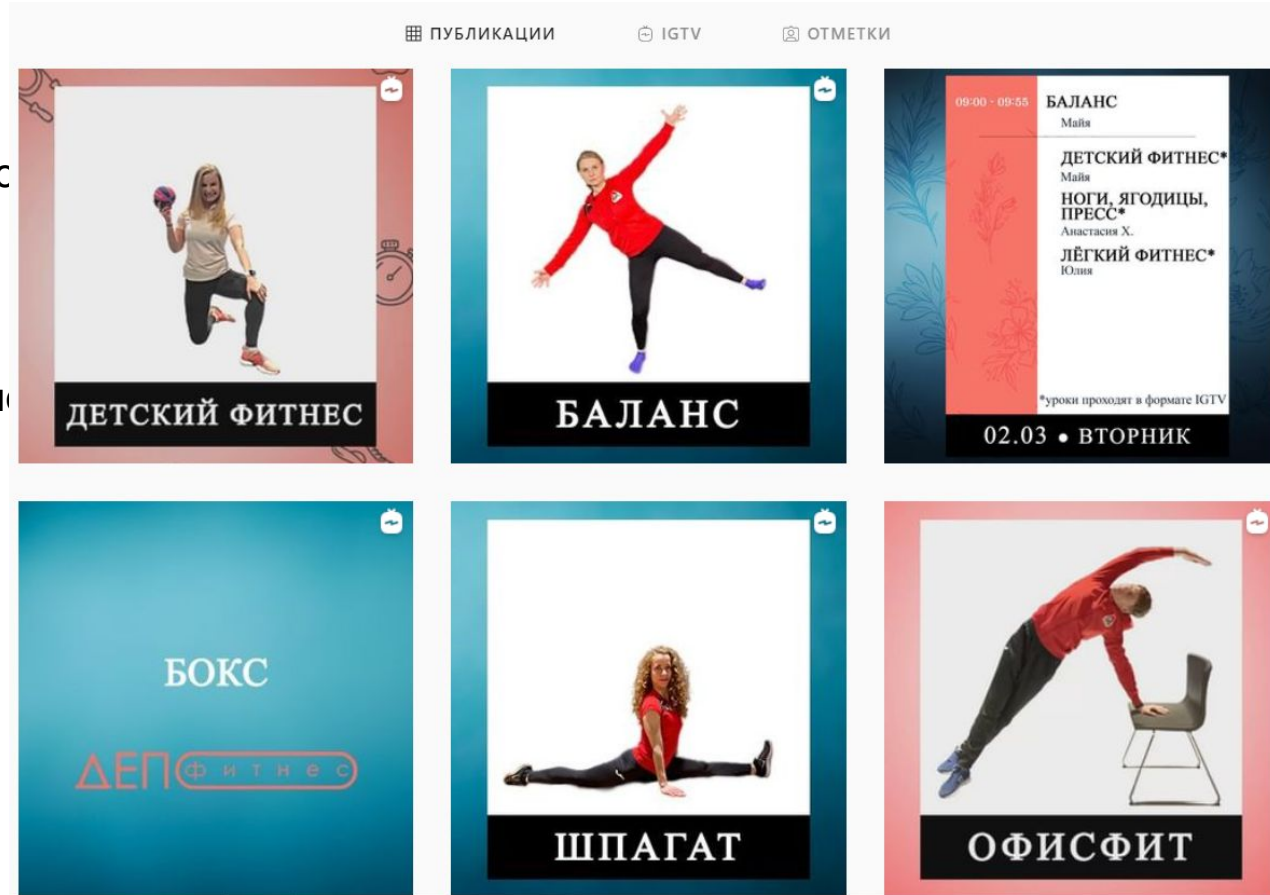
- ✓ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
- ✓ АКВА ФИТНЕС
- ✓ СЕМЕЙНЫЙ
- ✓ ЙОГА ТУР
- ✓ РЕЛАКС ТУР
- ✓ ЖЕНСКИЙ ТУР
- ✓ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
- ✓ СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ
- ✓ ТУР ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ
- ✓ СТРОЙНОЕ ТЕЛО



ОНЛАЙН «ФИТНЕС ДЕПО»

Занимайтесь с «Фитнес Депо» в любом удобном месте!

Для удобства сотрудников на платформе instagram была создана группа Online_FD, где проходят ежедневные онлайн уроки, различные марафоны и фитнес активности



До встречи
на тренировках «Фитнес
Депо»!