

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

*Силовая тренировка
на всё тело!
Активная
проработка рельефа*

Total Body

- Занятия проходят с утяжелением от 5 до 12 кг: бодибарами, гантелями, дисками
- сжигание лишних калорий
- делаете фигуру стройнее
- мышцы становятся рельефными и подтянутыми
- упражнения увеличивают уровень кислорода в крови, насыщая все мышцы и ткани
- работа сердца и сосудов заметно улучшается



ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Высокоинтенсивная тренировка, проработка всех мышц! Упражнение на определенную группу мышц выполняется в течение некоторого времени, затем происходит смена группы мышц, и всё повторяется по кругу

- Мышечный рельеф
- Эффективное похудение
- Увеличение силы и выносливость
- Мощная кардио нагрузка
- Сжигание жировой прослойки

**Круговая
тренировка**



ПОДХОДИТ БОЛЕЕ ПОДГОТОВЛЕННЫМ КЛИЕНТАМ!!!

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Body Low

тренировка, где основное внимание уделяется проработке нижней части тела (ноги, брюшной пресс и ягодицы)

- Сжигание жира в области бедер и ягодиц,
- избавление от целлюлита, укрепление **МЫШЦ**



Body Up

то комплекс упражнений, направленный на развитие верхней части тела: плечи, руки и брюшной пресс

в среднем темпе и состоит из разминки и силовых упражнений



Оборудование: грифы, диски, гантели, бодибар, амортизаторы с манжетом

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

это серия
упражнений для
увеличения
прочности тела,
развития мышц,
улучшения осанки,
баланса и
координации

Пилатес

- ✓ Развивает гибкость и подвижность, укреплять поперечные и прямые мышцы живота
- ✓ Сочетание глубокого дыхания с медленными движениями позволяет последовательно прорабатывать различные группы мышц, укрепляя их, но не наращивая мышечную массу.
- ✓ Подтянутся мышцы живота, опустятся плечи, выпрямится осанка



ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

уникальная система
упражнений,
сочетающая
духовные и
физические
практики

Йога

- ❖ восстанавливает нервную систему,
- ❖ укрепляет мышцы и связки
- ❖ нормализует сердечный ритм,
- ❖ улучшает настроение,
- ❖ избавляет от болей в спине и суставах
- ❖ помогает похудеть.



ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

комплекс
низкоинтенсивных
упражнений,
направленных на
растяжку, вытяжение
мышц и связок.



СТРЕТЧИНГ

- Проработка всех мышц тела
- Устранение напряжения и болевых ощущений
- Восстановление и улучшение гибкости суставов
- Омоложение тела
- Прямая осанка и подтянутый, стройная фигура
- Стимуляция обменных процессов в организме
- Улучшение кровообращения, кровоснабжения внутренних органов

Для людей любого возраста, веса, пола и уровня физической подготовки !!!

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Здоровая спина

ориентировано на укрепление мышц спины, но работает весь организм.

Идеально подходит для начала занятий спортом

- Формируется правильная осанка,
- Прорабатываются глубокие спинные мышцы,
- Снятие с межпозвоночных сегментов напряжение, вызывающее болевые ощущения,
- Растяжение мышц, вызывающих деформацию позвоночника,
- Укрепление мышечного корсета корпуса
- Проработка ягодичных мышц.



ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

это универсальная современная методика, которая позволяет поддерживать тело и организм в отличном состоянии.

Бодифлекс

методика основана на упражнении "вакуум"



Бодифлекс - эффективная, практичная и простая в применении программа для подтягивания дряблых мышц и снижения веса. Если заниматься бодифлексом регулярно, уже после трех месяцев объемы вашего тела уменьшатся на **10-30 см**, а первые результаты можно будет наблюдать уже спустя неделю с момента начала занятий.

Для людей любого возраста, веса, пола и уровня физической подготовки !!!

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

спокойная,
низкоинтенсивная
гимнастика для опорно-
двигательного аппарата:
вытяжка позвоночника,
суставов.

Лечебная физкультура

- активизирует физиологические функции
- стимулирует процессы восстановления
- восстанавливает водно-солевой баланс;
- нормализует обмен веществ
- помогает адаптироваться тканям и органам к новому состоянию
- восстановление организма
- профилактика заболеваний



Походит для людей с ограничениями по состоянию здоровья (нарушение осанки, протрузия, остеохондроз, ожирение)!!!

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

высокоинтенсивная
тренировка на развитие всех
физических качеств
(быстрота, выносливость,
скорость, ловкость).

Функциональная тренировка
(functional training)

Кроссфит

Групповые с
фитболами,
степами,
мячами



- Улучшение осанки
- Улучшение координации и баланса
- Укрепление суставов
- Легкость и простота выполнения
- Работа большинства мышечных групп
- Оздоровительный эффект
- Максимально снижен риск получения травмы

Для людей любого возраста, веса, пола и уровня физической подготовки

!!!

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Бокс-аэробика

высокоинтенсивная
тренировка, сочетающая
в себе элементы аэробики
и бокса

Бокс

Аэробика

Выполняется как с собственным весом, так и с дополнительным оборудованием (гантелями, дисками, грифами, перчатками).

- ✓ Развивает подвижность и гибкость
- ✓ Развивает скорость мышления и движения
- ✓ Сбросить лишний вес;
- ✓ Держать себя в хорошей физической и функциональной форме;
- ✓ Научиться лучше управлять своими психическими состояниями;
- ✓ Повысить самооценку и стать более уверенным в себе.



Активное жиросжигание!!!

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Бокс - кулачный бой в специальных перчатках по определенным правилам.

*Детский
(7-12 лет,
12-17 лет)*

Женский

*Мужской (с
18 лет)*

- Развитие силы и скорости, улучшение координации, наращивание мышечного каркаса.
- Умение постоять за себя и ближнего
- Улучшает работу легких и сердца
- Организм находится в тонусе и имеет сильный иммунитет

- Развитие пластики, быстрота реакции и выносливости
- Приобретение эффективных навыков защиты
- Полноценная замена фитнесу.
 - Развивается сердечнососудистый и дыхательный аппарат,
 - Улучшается координация движений и мышечная моторика.

- Формирование личности с ранних лет
- Выносливость, храбрость, воля к победе, целеустремленность и настойчивость
- Работают все группы мышц,
 - Развивает скорость, координацию движений, ловкость
- Хорошая оздоровительная нагрузка для нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Бокс - это сила, выносливость, гармония с самим собой и даже отчасти философия !!!

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Здоровые суставы



Тренировка, на которой
изучаются и
прорабатываются
комплексы упражнений для
восстановления и
поддержания здоровья
суставов

Для людей любого уровня физической подготовки !!!

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

- уникальный способ самовыражения, повышающий степень владения телом и его красоту



БОДИБАЛЕТ

- ❖ Регулярные занятия танцами сделают ваше тело стройнее. Во время тренировок сжигается от 200 до 800 ккал за час
- ❖ Вы сможете укрепить органы дыхания и сердце, повысить выносливость организма, очистить сосуды от холестерина
- ❖ Красивая осанка и походка
- ❖ Вы разовьёте отличную координацию, быстроту реакции и гибкость тела.

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

**- спорт сильных мужчин,
основанный на технике
владения коротко-
клинковым оружием
(ножом), тактике ведения
боя и психологической
подготовке в поединке
между двумя
противниками.**

Ножевой бой (18+)

Не требует какой-либо серьезной спортивной подготовки – клинок равняет шансы, и освоить его грамотное безопасное использование может любой. Существенные кардионагрузки вместо усталости приносят чувство эмоционального подъема и удовлетворения.

На тренировках:

Вы обучаетесь владеть ножом в качестве средства обороны «последнего рубежа». Начиная от понимания, зачем нужен клинок законопослушному гражданину и юридической стороны, и продолжая тщательным изучением всего технического арсенала Системы ножевого боя «Толпар», его применения в различных критических ситуациях.



ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

- особая форма защиты, нацеленная на точность, резкость и внезапность ударов в определенные точки. Это психологическая подготовка и умение собраться в критической ситуации.



Самооборона для женщин

Курс самозащиты оптимизирован для женщин путем внесения основных корректив. Защищающийся рассматривается как заведомо более слабый, медленный и менее опытный относительно нападающего. Учитывается наличие таких атрибутов как высокий каблук, дорогой маникюр и т.д.

Использование подручных предметов: сумка, книга, папка, маникюрные ножницы, ключи и т.д., все что находится у вас под рукой может быть эффективно использовано как оружие самообороны.

Рукопашный бой



- прикладной вид спорта, который рано или поздно позволит ему защитить себя, окружающих или близких при попадании в экстремальную ситуацию.

- 1) Он станет полезен для тех, кто хочет научиться самообороне и самозащите и не только силовой, но прежде всего, научить ребенка адекватно оценивать агрессию, исходящую от других, и правильно принимать решения, проявляя гибкость и изобретательность
- 3) Комплексная программа занятий рукопашным боем помогает выработать уверенность в себе и спокойствие.

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

- **общеукрепляющие занятия для детей 3-7 лет**

- **Развитие физических качеств и укрепление подрастающего организма**

Детская оздоровительная секция



ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

*подвижные игры
для детей 3-4 лет.*

"Игралочка"



Baby games - Это занятия, которые основаны на конкурсах, эстафетах и подвижных играх. (Упражнения на развитие внимания, моторики, координации движений). Лого – аэробика – физические упражнения со звуками четверостишиями . Развивает координацию движений и речь ребенка

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

*(подвижные игры для
детей 3-4 лет)
- укрепляющие,
развивающие упражнения,
преимущественно
направленные на
формирование правильной
осанки*

**"Звёздная осанка»
(дети 5-7 лет)**



ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

**общеукрепляющие тренировки
для детей 4-7 лет.**

"Крепышка"

Baby top – занятия на укрепление свода стопы, незаменимы для детей с развивающимся плоскостопием. Звероробика- это аэробика подражательного характера, веселая и интересная, развивающая воображение и фантазию.

