

Аэробные уроки																								
AeroDance	55 ***	Сложнокоординационный урок аэробики с добавлением танцевальных элементов и нестандартных перемещений																						
Cycle Basic	45 **	Урок на специальном велотренажере, в ходе которого изучаются основы техники правильной езды																						
Cycle Pro	55***	Высокоинтенсивный урок на специальном велотренажере, имитирующий шоссейную велогонку. Во время тренировки используются кардиодатчики и отслеживаются показатели каждого участника в реальном времени (мощность, частота педалирования, частота ударов сердца, скорость, сопротивление). Все эти параметры сохраняются в личном кабинете участника, чтобы анализировать свои результаты и отслеживать прогресс.																						
Step 1	55 **	Урок степ-аэробики, предусматривающий соединение базовых шагов в комбинации простой и средней сложности																						
Step 2	55***	Сложнокоординационный урок степ-аэробики с добавлением танцевальных элементов и нестандартных перемещений																						
Силовые уроки																								
PUMP	55 ***	Силовой урок с разборной штангой, направленный на проработку основных мышц с помощью базовых упражнений																						
Super Sculpt	55 **	Силовой урок, позволяющий воздействовать на все основные мышечные группы благодаря разнообразию методик и оборудования																						
ABL	55 **	Силовой урок, направленный на проработку мышц бедер, ягодиц и брюшного пресса с использованием различного оборудования																						
Upper Body	55 **	Силовой урок, направленный на проработку мышц верхней части тела (мышцы спины, груди, плеч и рук) и брюшного пресса																						
Bums	30 **	Силовой урок, направленный на проработку ягодичных мышц с использованием различного оборудования																						
Taba	30 **	Урок, направленный на проработку всех отделов брюшного пресса и мышц нижней части спины																						
Гибкость и расслабление																								
Flex	55, 30 **	Урок, включающий упражнения на растягивание и расслабление с целью восстановления мышечного баланса и коррекции осанки																						
Flex & Antigravity	55 **	Урок, направленный на вытяжение и расслабление всех основных групп мышц. В первой части урока выполняются упражнения с собственным весом на мате, а во второй части используется специальный подвесной гамак																						
Dynamic Stretching	55**	Динамический стретчинг подразумевает развитие гибкости через движение. Новые амплитуды, новые углы приложения нагрузки в более естественных условиях под контролем нервной системы. Такие тренировки сводят риск травм практически к нулю. Болевые ощущения в таком режиме тоже минимальны.																						
Хочу шпагат	55 **	Тренировка для желающих существенно увеличить свой уровень гибкости и сесть на шпагат. Урок включает упражнения на растягивание и расслабление.																						
Интервальные уроки																								
Interval	55 ***	Высокоинтенсивный урок, построенный на постоянном чередовании силовых и аэробных элементов																						
Step-n-Sculpt	55 ***	Высокоинтенсивный урок, в котором используется сочетание интересной комбинации степ-аэробики и силовых упражнений																						
Mind&Body																								
Pilates 1	55 **	Урок невысокой интенсивности, направленный на проработку мышечного корсета с помощью базовых упражнений по системе Пилатес																						
Pilates 2	55 ***	Урок средней интенсивности, направленный на проработку мышц кора с помощью модификаций базовых упражнений пилатес и соединение их в сложные комбинации																						
Pilates Advanced	55 ***	Урок средней интенсивности, направленный на проработку мышц кора с помощью модификаций базовых упражнений пилатес и соединение их в сложные комбинации. На уроке используется различное малое оборудование: мячи, фитболы, роллы, изотонические кольца.																						
Pilates Arc	55***	Урок средней интенсивности, направленный на проработку мышц кора с помощью упражнений по системе Пилатес и специального оборудования Арка (корректор и фиксатор спины). Форма арки повторяет естественный изгиб тела, исправляет искривления позвоночника, растягивает мышцы корпуса, укрепляя их.																						
Pilates Reformer	55 **	Урок средней интенсивности на проработку мышц кора с использованием специального оборудования Reformer. Тренировка проходит в малых группах до 3-х человек.																						
Женское здоровье	55**	Урок средней интенсивности, направлен на поддержание и улучшение интимного здоровья женщины: профилактика и лечение опущения внутренних органов, улучшение кровообращения в области таза, подготовка к родам, восстановление в послеродовой период, облегчение фазы наступления климакса. Тренировка подходит для женщин и девушек любого возраста																						
Функциональные уроки																								
Functional	55 **	Функциональная тренировка, направленная на проработку основных мышечных групп, используя дополнительное оборудование.																						
Boot Camp	55 **	Урок высокой интенсивности, направленный на развитие всех качеств организма с помощью функциональных упражнений с весом собственного тела, различного инвентаря, а так же различных тренировочных протоколов																						
Bosu	55 **	Функциональная тренировка, направленная на проработку основных мышечных групп, используя дополнительное оборудование Bosu																						
Танцевальные уроки																								
Latino Basic	55**	Урок латины для начинающих, направленный на отработку техники базовых шагов																						
Latino	55 **	Танцевальный урок, основанный на хореографии латиноамериканских танцев																						
Latino Advanced	55**	Урок латины, для подготовленных танцоров																						
Oriental	55 ***	Танцевальный урок, направленный на изучение сложных элементов восточного танца и соединение их в танцевальные композиции																						
Classic	55 **	Танцевальный урок, направленный на изучение основ классической хореографии с помощью упражнений на балетном станке и в партнере																						
Dance Mix	55 **	Танцевальный урок, направленный на изучение элементов различных танцевальных направлений и стилей																						
Strip	55 **	Танцевальный урок, в основе которого используются элементы стрип-пластики, которые соединяются в простые комбинации																						
Defile	55**	Танцевальный урок, направленный на изучение основ правильной ходьбы и коррекции осанки.																						
Barre Tr	55**	Танцевальный урок, основанный на элементах из балета, пилатеса и гимнастики.																						
Zizomba	55 **	Урок Kizomba - это чувственный парный танец уличного исполнения. В нем можно уловить схожие черты с самбой, бачатой и аргентинским танго, но этот стиль более плавный, умеренный и спокойный																						
ZUMBA	55**	Танцевальный урок, сочетает в себе элементы хип-хопа, сальсы, самбы, фламенко и танца живота.																						
Боевые искусства																								
Boxing	55 **	Урок по боксу, в ходе которого изучаются техники нанесения ударов руками из классического бокса, техники защиты, отработаются элементы парного боя - спарринга. Используется дополнительное оборудование (настенные подушки, боксерские мешки) и защитная амуниция (шлемы, перчатки)																						
Women's Boxing	55 **	Урок по боксу, в ходе которого изучаются техники нанесения ударов руками из классического бокса, техники защиты, отработаются элементы парного боя - спарринга. Тренировочный процесс адаптирован для девушек, нетравмоопасен.																						
Muay Thai	55 **	Урок по тайскому боксу, где изучаются техники ударов как руками (в том числе локтями), так и ногами (в том числе коленями), отработаются элементы ведения боя в паре - спарринг. Используется защитная амуниция (шлемы, перчатки, шитки на голень)																						
Karate	55 **	Урок по карате-до, в ходе которого изучаются техники ударов руками и ногами, формальные упражнения (ката), отработывается техника аспекта боевых комбинаций (бункай-ката)																						
Kickboxing	55 **	Урок боевых искусств, который представляет собой сочетание многих техник, стилей и направлений различных единоборств.																						
Таеквон-До	55 **	Урок боевых искусств, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и блоков.																						
Grappling	55 **	Вид спортивного единоборства, совмещающий в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию болевых и удашающих приёмов. Тренировка научит контролировать соперника, доминировать над ним и использовать в борьбе не только руки и ноги, но и все свое тело.																						
Tai-chi	55**	Дыхательная гимнастика, включающая в себя комплекс упражнений по раскрытию суставов, натяжению сухожилий, выравниванию правильной структуры тела, нормализации тока жизненной энергии (ЦИ).																						
Йога																								
Yoga	55**	Урок фитнес-йоги, основанный на практике самых доступных асан (поз йоги)																						
Yoga 90	90**	Урок хатха-йоги, основанный на практике различных асан (поз йоги). Длительность урока составляет 90 минут.																						
Kundalini Yoga	55**	Урок йоги, в основе которого специальные дыхательные техники, асаны и практики медитации.																						
Yoga Basic	55**	Урок классической хатха-йоги для начинающих. Самая простая и доступная практика для тех, кто давно хотел попробовать, но сомневался.																						
Shivananda Yoga	90**	Урок Хатха-йоги, отличающийся своей уникальной системой проведения занятий. Занятия состоят из 12 основных поз, с основным упором на перевернутые асаны (стойка на голове, плечах) для повышения иммунной, гормональной системы.																						
INTERVAL YOGA	55**	Интервальный силовой урок йоги. Практика состоящий из нескольких статических положений йоги, который позволяет значительно нарастить выносливость и быстро сбросить вес.																						
AntiGravity																								
AntiGravity Basic	55*	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются самые простые упражнения, рекомендован для начинающих																						
AntiGravity	55**	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются различные упражнения и перевороты для вытяжения оздоровления позвоночного столба.																						
AntiGravity Adv	55***	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются различные упражнения и перевороты для вытяжения оздоровления позвоночного столба. Данный урок рекомендован после посещения AntiGravity Basic.																						
AntiGravity Stretching	55**	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются различные упражнения и перевороты для вытяжения всех групп мышц и оздоровления позвоночного столба.																						
AIR Pilates	55**	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого выполняются различные упражнения по системе пилатес, а так же декомпрессионный переворот для более эффективного вытяжения позвоночного столба.																						
<p>Правила посещения групповых уроков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В случае опоздания более чем на 10 минут инструктор имеет право не допустить Вас на урок.</li> <li>2. Не разрешается использование телефонов во время занятия, а так же парфюма перед занятием.</li> <li>3. После окончания урока используемое оборудование необходимо убрать его в отведенные места</li> <li>4. Рекомендуется посещать занятия соответствующие Вашему уровню подготовленности</li> <li>5. На занятия не обходимо приходить в подходящей одежде и обуви</li> <li>6. Расписание групповых занятий может быть изменено администрацией клуба</li> </ol>																								
<p><b>Обозначения:</b></p> <p><b>Р</b> - урок в студии за дополнительную плату</p> <p><b>ЗВЕ</b> - Зал восточных единоборств</p> <p><b>CrossFit Zone</b> - зона кроссфита</p> <p><b>СПТ</b> - Студия персонального тренинга</p> <p><b>ЙС</b> - Йога студия</p>		<p><b>Наша команда тренеров:</b></p> <table border="0"> <tr> <td>Чекашкин Максим</td> <td>Юсупов Шамсудин</td> </tr> <tr> <td>Брик Оксана</td> <td>Льсенкова Екатерина</td> </tr> <tr> <td>Можева Игорь</td> <td>Ильмарж Самир</td> </tr> <tr> <td>Плугарева Александра</td> <td>Данилевская Татьяна</td> </tr> <tr> <td>Бабикова Яна</td> <td>Степанова Тамара</td> </tr> <tr> <td>Долгушин Алексей</td> <td>Ассесерова Елизавета</td> </tr> <tr> <td>Головкина Ирина</td> <td>Тэрк Мария</td> </tr> <tr> <td>Рыжов Алексей</td> <td>Никитин Дмитрий</td> </tr> <tr> <td>Ярославская Дарья</td> <td>Ендерюков Андрей</td> </tr> <tr> <td>Конохова Татьяна</td> <td>Нуртдинова Лилия</td> </tr> <tr> <td>Северова Ксения</td> <td>Кольцов Никита</td> </tr> </table>	Чекашкин Максим	Юсупов Шамсудин	Брик Оксана	Льсенкова Екатерина	Можева Игорь	Ильмарж Самир	Плугарева Александра	Данилевская Татьяна	Бабикова Яна	Степанова Тамара	Долгушин Алексей	Ассесерова Елизавета	Головкина Ирина	Тэрк Мария	Рыжов Алексей	Никитин Дмитрий	Ярославская Дарья	Ендерюков Андрей	Конохова Татьяна	Нуртдинова Лилия	Северова Ксения	Кольцов Никита
Чекашкин Максим	Юсупов Шамсудин																							
Брик Оксана	Льсенкова Екатерина																							
Можева Игорь	Ильмарж Самир																							
Плугарева Александра	Данилевская Татьяна																							
Бабикова Яна	Степанова Тамара																							
Долгушин Алексей	Ассесерова Елизавета																							
Головкина Ирина	Тэрк Мария																							
Рыжов Алексей	Никитин Дмитрий																							
Ярославская Дарья	Ендерюков Андрей																							
Конохова Татьяна	Нуртдинова Лилия																							
Северова Ксения	Кольцов Никита																							
		<p><b>Уровень подготовленности:</b></p> <p><b>**</b> - для любого уровня</p> <p><b>***</b> - для подготовленных</p>																						

