

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Step-0 - степ-аэробика. Нагрузка средней интенсивности. Урок включает в себя комбинации только из базовых шагов степ-аэробики. Продолжительность урока 45 мин. Рекомендуется для начинающих.

Step-1 - степ-аэробика. Нагрузка выше средней интенсивности. Урок включает в себя комбинации из базовых шагов и их усложненных вариаций. Рекомендуется после прохождения курса Step 0.

FT (Функциональный тренинг) - уникальная тренировочная программа. Одно из самых энергоемких занятий, развивающих все основные двигательные качества человека. Использование самого различного оборудования в виде нестабильных платформ и поверхностей, разнообразных свободных весов и амортизаторов позволяет сделать эту тренировку максимально эффективной.

Upper Body - силовой урок для тренировки мышц верхней части туловища. Включает в себя также упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Нагрузка средней интенсивности. Продолжительность урока 45 мин. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

ABT - силовой урок для тренировки мышц нижней части туловища и мышц брюшного пресса. Нагрузка высокой интенсивности. Продолжительность урока 55 мин. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

MT (MUSCLE TONING) - силовой урок для тренировки силовой выносливости основных групп мышц, как верхней, так и нижней части туловища. Нагрузка выше средней интенсивности. Продолжительность урока 55 мин. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Pump – силовой урок, направленный на коррекцию фигуры и укрепление мышц. Комплекс упражнений включает тренировку со специальной мини – штангой, весом от 2 до 20 кг в мягкой оболочке.

ABS– силовой урок направленный на проработку мышц спины и брюшного пресса. Продолжительность урока 30 минут. Рекомендуется для всех уровней подготовленности

Flex – урок направлен на развитие гибкости мышц, подвижности суставов, эластичности связок, общее расслабление и релаксацию. Нагрузка низкой интенсивности. Продолжительность урока 45 минут. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Pilates — укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс, координацию и снижает стресс. Результатом тренировки станет красивая осанка, уменьшение болей в спине, снятие напряжение с позвоночника, развитие гибкости и прекрасное тело! Эта система отвечает требованиям любого организма, не имея ограничений по возрасту и физической подготовке. Продолжительность урока 55 минут.

Mama Mia - урок для будущих мам, целью которого является подготовка к родоразрешению, улучшение состояния опорно-двигательной системы, поддержание тонуса мышц, рациональное расслабление.

FT - Функциональная тренировка готовит наш организм к многосуставным, сложным движениям. В тренировку включаются самые различные сочетания движений, которые и нагружают мышцы и в необходимой пропорции растягивают сухожилия, укрепляя суставы. Кроме того, нельзя

переоценить воздействие функциональной тренировки на развитие координации движений. Этот вид тренировки строит ваше тело заново, вовлекая в работу все до единой мышцы. Он универсален и незаменим для всех, кто увлекается спортом, ведет активный образ жизни.

Stability Power - Урок функциональной тренировки с учётом последних методик фитнес индустрии. Направлен на укрепление центра (мышц кора) и мышц стабилизаторов верхних и нижних конечностей. за счёт упражнений сочетающих в себе равновесие, силу, координацию, выносливость.

Strong Man – Урок силового формата для мужчин.

Latina - танцевальный урок включает в себя хореографические комбинации в латиноамериканском стиле. Улучшает координацию и технику владения телом. На уроке латиноамериканских танцев Вы научитесь двигаться в стиле латина, ведь темпераментность, красота и внутренняя свобода всегда будет в моде. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

ЛФК (лечебная физическая культура) - комплексный, функциональный урок, направленный на оптимальную тренировку всего организма, развитие мышечного корсета для позвоночника, формирование навыка правильной осанки. Решает вопросы реабилитации и травм. подходит для всех степеней подготовленности.

Body Ballet -упрощенный вариант классического балета, рассчитанный на самых обычных людей без особой физической подготовки. Основа боди балета – позиции рук и ног из классического варианта.

Bosu – урок проходит с использованием балансировочных платформ Bosu — это одновременно простой и сложный компактный тренажер, который можно использовать для самых разных тренировок и активностей, от силовых до самых расслабленных.

Zumba - это танцевальная фитнес программа, основанная на латиноамериканских ритмах (сальса, меренге, кумбия, реггетон и др.) Zumba для всех. Умеете вы танцевать или нет.

AntiGravity Yoga - это новая программа, в которой используется подвесное оборудование т.е гамак, в котором можно выполнять различные асаны, облегчая их или, наоборот, делая немного сложнее для тех, кому это требуется.

Yoga — древняя традиционная система упражнений, получившая так же массовое распространение в наше время. Позволяет научиться управлять эмоциями, развивает контроль над мышлением, расширяет диапазон восприятия. На тело действует как общетренирующая и общеоздоровительная практика. При персональном подходе обладает высоким терапевтическим потенциалом и может способствовать избавлению от многих заболеваний. При правильном применении упражнений йога по эффективности превосходит все другие известные системы тренировки

REAL RYDER - новое поколение сайклов!

RECOVERY – 30 -минутный урок для начинающих Направлен на обучение основам техники велотренировки. **ENDURANCE** - 45-минутная равномерная тренировка с постоянной нагрузкой. Имитация ровных участков дороги. Средней интенсивности. **STRENGTH** - 45-минутная велотренировка, направленная на развитие силы и общей выносливости. **INTERVAL** - 45- минутная

интервальная тренировка с переменными темпом и нагрузкой. Предназначена для развития выносливости и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

CINEMA Ryder (100-120 мин) Данная тренировка будет полезна как худеющим, так и спортсменам для развития выносливости. Отчасти эта работа скучная и монотонная. Но она отлично сочетается с возможностями велотренажера и атмосферой нашей студии. Которая создается с помощью световых, звуковых эффектов, возможностью видео трансляций. Так появилась идея совместить тренировку направленную на раскрутку липидного обмена с просмотром фильма, программу CINEMA Ryder. Мы воссоздали атмосферу кинопоказа. Хороший фильм, компания единомышленников, профессиональный инструктор, который мотивирует участников не останавливаться. Мы выбираем эмоциональные картины с мощной энергетикой. Наш репертуар это современные, вдохновляющие фильмы, которые заставляют клиентов соперничать и получать драйв от просмотра Добавьте в свое расписание CINEMA Ryder!

Tabata - высокоинтенсивная интервальная тренировка, состоит из чередования 20 сек работа 10 сек отдых. Делать упражнения следует в своем темпе, считаясь с собственными возможностями и ощущениями. Продолжительность урока 30-45 мин. (зависит от подготовленности группы)

Aqua Charge - урок является полноценной кардио-тренировкой, поможет поддержать мышечный тонус и зарядить энергией на весь день. Длительность урока 30 мин.

Aqua Noodles - во время данного урока используется специальное оборудование – нудлс. Нудлс поддерживает тело на поверхности воды, а так же является средством дополнительного сопротивления. Данный урок направлен на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и развитие координационных способностей. Интенсивность средняя.

Aqua Interval - урок с переменным уровнем интенсивности. Выполнение упражнений с большой амплитудой и умеренным темпом наряду с ритмичными упражнениями высокой интенсивности. Дополнительное сопротивление воды в сочетании с чередованием различных режимов выполнения простых упражнений позволяет добиться максимального эффекта от урока. Класс рекомендован для среднего и высокого уровня подготовленности.

Aqua Sculpt - силовая тренировка с использованием специального оборудования (гантели, сапоги, нудлс и др.). Занятие гармонично развивает все группы мышц и позволяет проработать любую проблемную зону тела, а так же развить силовую выносливость и координацию. Класс рекомендован для среднего и высокого уровня подготовленности.

Aqua Combat - высокоинтенсивный силовой урок, направленный на качественную проработку мышц грудной клетки, плеч, спины и рук. Используемая ударная техника из единоборств, в сочетании с высокой интенсивностью поможет вам выявить ваш максимум и поднять эту планку ещё выше. Урок настоятельно рекомендуется для занимающихся с высоким уровнем подготовленности.

Aqua Mix - авторский урок, в котором может быть использовано самое различное оборудование и в самых различных упражнениях. Эффект от урока – улучшенное самочувствие, отличное настроение и море положительных эмоций не смотря на лёгкую усталость. Класс рекомендован для всех уровней подготовленности.