

Аэробные классы:

Фитнес бокс(Fit box) [55 мин]

Отличная тренировка для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса или снять стресс. Урок представляет собой комплекс ударов руками и ногами по специальной напольной груше в ускоренном темпе. Нагрузка средней и высокой интенсивности. (Занятие в своих перчатках)

Спиннинг (Spin)[55 мин]

Интервальная тренировка в высоком темпе на стационарном велотренажере (спинбайк). Имитация процесса велогонки под руководством инструктора. Сжигание большого количества калорий, избавление от лишних килограммов, поддержание хорошей физической формы.

Шаг 2 (Step) [55 мин]

Разновидность танцевальной аэробики, в которой упражнения выполняются на специальной платформе. Средний уровень подготовки

Шаг 3(Step) [55 мин]

Разновидность танцевальной аэробики, в которой упражнения выполняются на специальной платформе. Уровень подготовки высокий.

Разум и тело:

Йога в гамаках (Air yoga) [90 мин]

Занятие проходит в специальных гамаках, закрепленных под потолком. Йога в воздухе сочетает асан йоги, расслабление и полет. Заниматься Air йогой может любой человек с любым уровнем подготовки, весом и возрастом.

МФР(Flex& relax)[55 мин]

Тренировка, направленная на увеличение эластичности мышц и связок, амплитуды движения суставов за счет техники миофасциального расслабления.

45+(Fusion)[45 мин]

Занятие направлено на развитие баланса, гибкости, координации, выносливости и мышечной силы. Рекомендуемый возраст 45 лет и старше.

Пилатес [55 мин]

Комплекс упражнений, направленный на восстановление мышечного баланса, улучшение осанки, гибкости. Тренировка ума и тела. **PILATES BEGIN:** Для тех, кто начинает осваивать технику упражнений.

Стретчинг(растяжка) [55 мин]

Улучшает гибкость и увеличивает амплитуду движения. Для всех уровней подготовленности.

Атлетик стрейч [55 мин]

Тренировка в среднем режиме интенсивности, где соединяются три грани функционального тренинга: гибкость, сила и координация.

Йога Айенгара[90 мин]

Тренировка обладает терапевтическим воздействием. Акцент на выравнивание тела в позах. Помогает укрепить здоровье и восстановить душевное равновесие, избавиться от стрессов. Использование различных приспособлений (ремни, кирпичи, стены).

МФР + стретчинг- тренировка сочетает в себе упражнения на увеличение гибкости и техники самомассажа с использованием специального оборудования. Работает на восстановления мышц, связок и улучшения работы суставов, снимает напряжение в триггерных точках.

O2 50+

Расслабление, отдых и восстановление, улучшение гибкости. Ощущение легкости в теле. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Фитнес йога 55мин – это симбиоз классической йоги с динамическими упражнениями из фитнеса. Отличное начало для подготовки тела к более сложным комплексам и направлениям. .

Здоровая спина 55 мин- помогает укрепить разные группы мышц спины, развивает гибкость и баланс, помогает улучшить осанку и общее физическое состояние организма.

Силовые классы:

С.низ./Abt [55 мин]

Силовой урок, направленный на укрепление мышц живота, ног и ягодиц. Для всех уровней подготовленности.

Сила 3/ Iron cross [55 мин]

Силовая тренировка, направленная на увеличение силы и силовой выносливости с использованием мини-штанг. Для всех уровней подготовленности.

Сила2 / Hot iron[55 мин]

Силовой урок с использованием мини штанги для всех мышечных групп. Для всех уровней подготовленности.

Интервал (hiit) [55 мин]

Высокоинтенсивный интервальный тренинг, состоящий из интенсивных или силовых серий упражнений и активного отдыха между ними.

Мячи [55 мин]

Силовой урок с использованием специальных мячей, направленный на тренировку всех основных мышечных групп. Для всех уровней подготовленности.

Сила (Памп) [55 мин]

Интенсивная тренировка со штангой, разработанная группой фитнес-тренеров Les Mills. Ее главное отличие от традиционных силовых занятий — это высокий темп и большое количество повторов упражнений.

С.кор +(ab+stretch) [55 мин]

Урок, первая часть которого направлена на тренировку мышц спины и брюшного пресса, а вторая - упражнения на растягивание и развитие гибкости. Для всех уровней подготовленности.

Супер сила(Sculpt) [55 мин]

Вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа. Тренировка для всех уровней подготовленности

Танцевальные классы:

Танцы Л(Latina) [55 мин]

Зажигающий танцевальный урок в стиле латиноамериканских и испанских танцев. Для всех уровней подготовленности.

Танцы микс [55 мин]

Танцевальное направление, в котором сочетаются стили разных современных танцев. Занятие направлено на развитие гибкости, пластичности и поддержания тонуса мышц. Предпочтительней для женщин. Темп тренировки средний.

Фламенко [55 мин]

Это завораживающий испанский танец, который отличается своей страстной и эмоциональной природой.

Функциональные классы:

Боди -арт [55 мин]

Сочетание определенных положений тела,

классических, дыхательных техник, физической тренировки и внутреннего расслабления.

Функционал [55 мин]

Одно из самых энергоемких занятий, направлено на развитие баланса, гибкости, координации, мышечной силы и выносливости. Высокий уровень подготовки

Петли (Тгх)[55 мин]

Тренировка развивает функциональную силу, одновременно улучшая гибкость, баланс и стабилизацию корпуса.

45/15 [55 мин]

Это комплексная функциональная тренировка с использованием фиксированных интервалов работы и отдыха. Развивает физические качества: силу, выносливость, гибкость и ловкость.

Классы единоборства:

БОКС [90 мин]

Урок боевого искусства, позволяющий изучить технику ударов, боевые стойки и элементы защиты. Помогает развить координацию, равновесие и гибкость всего тела.

ШАОЛИНЬСКИЙ ФУТБОЛ [55 мин]

Занятие в игровой форме, напоминающее регби. Направлено на развитие скоростных качеств, координации, дыхательной системы. Учит работать в команде.

Водные классы:

Аквааэробика [45 мин]

Этот аэробно-силовой урок предназначен для тренировки всех групп мышц. Проводится как на мелкой, так и на глубокой воде. Для достижения большего эффекта на занятиях используется различное специальное оборудование. Для среднего уровня подготовленности. Темп тренировки средний.

Плавание [45 мин]

Обучение взрослых плаванию, технике плавания. Темп тренировки средний. Для всех уровней подготовленности.



* Более подробное описание групповых программ, пожалуйста, смотрите на нашем официальном сайте www.optimistfitness.ru