

Танцевальные классы:

Танцы микс [50 мин]

Занятие, на котором даются базовые навыки классической и современной хореографии.

Разум и тело:

Пилатес [45 мин]

Занятия по системе Пилатеса. Комплекс упражнений, направленный на восстановление мышечного баланса, улучшение осанки, гибкости. Тренировка ума и тела.

Растяжка [30 мин]

Занятие на растягивание и расслабление мышц всего тела. Улучшает гибкость и увеличивает амплитуду движения. Для всех уровней подготовленности.

Здоровая спина [45 мин]

Специальная программа, направленная на укрепление мышц спинного корсета и оздоровление позвоночника, в основе которой лежат упражнения лечебной физической культуры, пилатеса, йоги.

Функциональные тренировки:

Функционал [45 мин]

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

Единоборства:

БОКС

Урок боевого искусства, позволяющий изу-

чить технику ударов, боевые стойки и элементы защиты. Помогает развить координацию, равновесие и гибкость всего тела.

УШУ [55 мин]

Тысячелетний опыт мастеров Китая включает в себя способы защиты, нападения от безоружного и вооруженного противника. Техника владения различными видами холодного оружия, акробатика, боевая пластика и энергетика.

ШАОЛИньСКИЙ ФУТБОЛ [60 мин]

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



Водные программы:

Плавание (45 мин)

Обучение плаванию, технике плавания. Для всех уровней подготовленности.

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

