

Balans Fitness. Описание занятий.

TBS & STEP - интенсивная функциональная тренировка на Степ-платформе, позволяющая за максимально короткие сроки достигнуть желаемого результата. Эта программа комплексно работает с телом, воздействуя на все группы мышц, занятие сочетает в себе кардио и силовую тренировку.

SUPER PRESS - Аэробика для пресса, совокупность высокоэффективных упражнений для мышц брюшного пресса, выполняемых в режиме многократного повтора. Упражнения для брюшного пресса должны подкрепляться упражнениями, направленными на развитие и других мышц (особое внимание уделяется пояснице, где сосредоточены мышцы-антагонисты).

TOTAL BODY SHOCK - это тренировочная фитнес программа для людей с хорошей физической подготовкой. Оптимальное сочетание кардио нагрузки и силовых упражнений позволит вам за 1 час основательно проработать все группы мышц, потратить до 800 ккал, укрепить сердечно сосудистую систему, повысить выносливость, активизировать метаболизм и приобрести подтянутое спортивное тело. На занятиях используется различный спорт-инвентарь; степ-платформа, гантели, утяжелители, бодибары, fitball, и др.

TRX - Силовая тренировка, без вертикальной нагрузки на позвоночник. Упражнения многосуставные, глобального характера задействующие 90 процентов всех мышц, а также, глубокие скелетные мышцы.

BODY TONING - Аэробное занятие средней интенсивности, которое направлено на укрепление и развитие физической силы и выносливости. На занятии могут использоваться гантели, аэробные палки, эспандеры и т.д. Занятие рассчитано на разные уровни физической подготовки человека.

PILATES Roll&Relax - Пилатес - это система упражнений, направленных на развитие и укрепление верхнего корсета мышц, формирование красивой фигуры. Упражнения помогают снимать напряжение, улучшают осанку, тренируют все группы мышц, учат концентрации, хороши для любого уровня подготовки.

STRETCHING - это совокупность упражнений, способствующих разработке мышц. Систематическое выполнение упражнений дает возможность укрепить связки рук, ног, спины, живота.

YOGA - это полный комплекс физических упражнений, способствующих общему улучшению самочувствия. Она включает в себя достаточно легко исполнимые движения. Этот комплекс позволяет как сохранить, так и существенно увеличить, подвижность суставов, а также укрепить мышечный корсет.

КУНДАЛИНИ ЙОГА - Система упражнений объединяющая динамичные позы, мантры, музыку и медитацию. Кундалини учит искусству релаксации, самоисцеления и возвышенного состояния, она является самым духовным видом йоги. Она объединяет упражнения с высоким духовным развитием и медитацию.

BODY ART - В основе занятий лежит принцип вдоха и выдоха, силовые упражнения и техника пилатес, а также элементы физиотерапии. Все упражнения и позы BodyART, одновременно, развивают различные группы мышц

BODY MOTION - это занятия для желающих научиться танцевать в независимости от возраста. Работа над телом, осанкой, походкой, пластичностью и гибкостью.

ZUMBA® FITNESS - это танцевальная фитнес-программа на основе латинских и мировых ритмов; самая эффективная, инновационная и зажигательная тренировочная программа для всех уровней подготовки, покорившая весь мир!

СИСТЕМА БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ - Уникальная программа способствует обучению владению тела и психики в экстремальных ситуациях. Вы научитесь преодолевать страх и избавиться от чувства тревоги. Повысите самооценку и уверенность в себе.

Balans Aqua. Описание занятий.

Body shape - занятие по аэробике со сбалансированной нагрузкой. Задействуется нижняя и верхняя часть тела. Развивает силу, выносливость, амплитуду движений и гибкость суставов. Улучшает дыхание, сосредоточенность, эмоциональное состояние. Помогает в борьбе со стрессом и синдромом хронической усталости.

Aqua aerobics - комплекс упражнений направлен на растяжку, гибкость, снижение веса, коррекцию фигуры. Без нагрузки на позвоночник. Подходит для всех возрастов и уровней физической подготовки.

Aqua fitness - для любого уровня подготовленности. Вы сможете достичь красивых форм, в полной мере используя сопротивление воды. Занятия с применением различного оборудования для основных мышечных групп: пресса, спины, ягодиц, рук и ног.