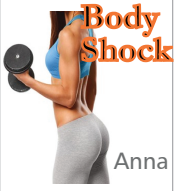
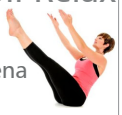
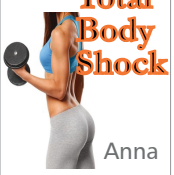
balans studio no 15.februāra, 2019

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
7:30	7:30-9:00	7:30-8:30 Kundalini yoga + 8:30 - 9:00 gonga meditācija Tatjana	7:30-9:00		7:30-9:00 Kundalini yoga Tatjana		
9:00	9:00 Jeļena ** TRX	TBS & STEP 9:30 Anna	BODY TONING 9:00 Jeļena	9:30 Total Body Shock  Anna	9:00 Pilates Roll Relax  Jeļena		09:30 yoga Natālija
10:00	10:15 Oksana	10:40 stretching Aleksandrs	10:15 Oksana pilates	10:40 stretching Aleksandrs	10:15 Oksana	CĪŅAS MĀKSLAS SISTĒMA 10:00 Aleksandrs	
						Body motion 11:00 Vija	
						12:45-15:00	
18:00	18:00 Total Body Shock  Anna	18:00 Marina ZUMBA	super press 18:00 Anna	18:00 ABL & Stretch Natālija			18:00 Marina NEW no 24. februāra ZUMBA
19:00	19:00 stretching Aleksandrs	19:00 yoga Natālija	19:00 stretching Aleksandrs	19:00 yoga Natālija			

** Iepriekš rezervējot / По предварительной записи

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).

PILATES - 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.

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

BODYART- 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.

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

ABL (Abdominal – Buttocks – Legs) / STRETCH – силовая тренировка мышц ног, ягодиц и брюшного пресса с элементами растяжки мышц.

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.

Total Bodi 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.

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.

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

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 избавитесь от чувства тревоги. Повысите самооценку и уверенность в себе.

SUPER PRESS - Aerobika vēdera presei - pārsteidzoši efektīvs vingrojumu kompleks, pasniegts vairakkārt atkārtojamā režīmā. Vingorjumi vēdera presei tiek papildināti ar vingrojumiem citām muskuļu grupām (īpaša uzmanība pievērsta jostasvietas muskulatūrai, kur koncentrējas muskuļi - antagonisti). Šāda kombinācija ļauj efektīvāk attīstīt vēdera preses muskuļus, vienlaicīgi atbrīvojoties arī no liekās tauku masas.

PILATES - Vingrojumu sistēma, kas balstās uz ķermeņa spēka centra attīstīšanu un vispārēju ķermeņa simetrisku veidošanu.Vingrinājumi palīdz atbrīvoties no sasprindzinājuma, uzlabo stāju un, vienlaicīgi trenējot visas muskuļu grupas, uzlabo koncentrēšanās spējas. Nodarbība piemērota dažādiem sagatavotības līmeņiem.

KUNDALINI JOGA - Kundalini jogas nodarbības ir dinamisku ķermeņa pozu, prānajamas, mantru, mūzikas un meditācijas apvienojums, kas iemāca relaksēties, dziedināties un būt pacilātiem. Kundalini joga ir viens no garīgākajiem jogas veidiem. To uzskata par augsti attīstītu jogas vingrinājumu un meditācijas apvienojumu.

BODYART - Nodarbības pamatā ir ieelpas un izelpas princips, spēka un pilates vingrinājumi, fizioterapijas elementi. Visi bodyART vingrojumi un pozas vienlaicīgi attīsta vairākas muskuļu grupas.

TRX - Spēka treniņš bez vertikālas slodzes uz mugurkaulu. TRX ir piekares sistēmas treniņš, kurā galvenais slodzes elements ir katra lietotāja ķermeņa svars, kas vienlaicīgi iesaista 90% no visiem muskuļiem.

ABL (Abdominal – Buttocks – Legs) / STRETCH – Nodarbība nostiprina vēdera un muguras muskuļus, kā arī kāju un gurnu nostiprināšana ar muskuļu stiepšanās elementiem.

Yoga - tas ir fizisku vingrinājumu pilns komplekss, kas sekmē kopēju pašsajūtas uzlabojumu. Viņa ietver sevī pietiekami viegli izpildāmas kustības. Šis komplekss ļauj gan saglabāt, gan būtiski palielināt, locītavas kustīgums, kā arī nostiprināt muskuļu korseti.

Total Bodi Shock – ir augstas intensitātes treniņš, kurš piemērots cilvēkiem ar labu fizisko sagatavotību.Optimāla kardio slodzes un izturības vingrinājumu kombinācija ļaus jums rūpīgi strādāt ar visām muskuļu grupām 1 stundu laikā, sadedzināt līdz par 800 kalorijām, nostiprināt sirdi un asinsvadu sistēmu, palieliniet izturību, aktivizēt vielmaiņu un iegūt stingru ķermeni.

TBS & STEP – intensīvā un funkcionālā nodarbība ar Step-platformu, nodarbība ļauj pēc iespējas īsā laika periodā sasniegt vēlamo rezultātu. Šī programma ar ķermeni strādā kompleksā veidā, ietekmējot visas muskuļu grupas, nodarbība apvieno kardio un spēka treniņu.

STRETCHING - Vingrinājumu komplekts, kas veicina saišu attīstību. Sistemātisku vingrinājumu veikšana ļauj nostiprināt roku, kāju, muguras, vēdera saites.

BODY MOTION - tā ir nodarbība priekš tiem kuri grib iemācīties dejot neskatoties uz vecuma ierobežojumiem. Strādājam ar ķermeni– stāju, gaitu, plastiku un lokanību.

Zumba® Fitness - šī ir dejas fitnesa programma, kas ir balstīta uz latīņamerikāņu mūzikas un pasaules ritmiem; visefektīvākā, inovatīvāka un jautrākā mācību programma visiem apmācības līmeņiem, kura iekaroja visu pasauli.

CĪŅAS MĀKSLAS SISTĒMA - Unikāla programma, kura uzlabo ķermeņa kontroli ekstrēmās situācijās. Veicina pareizu elpošanu un ķermeņa atslābināšanu . Noņem stresu un bailes kritiskās situācijās. Māca pārvarēt bailes un aizmirst par trauksmes pazīmēm, kļūt vairāk pārliecinātam par sevi un celt savu pašapziņu.

balans
INTERNATIONAL WELLNESS CENTRE