

balans studio

no 18.aprīļa, 2019

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
7:30	7:30-9:00 	7:30-8:30 Kundalīni yoga + 8:30 - 9:00 gonga meditācija Tatjana	7:30-9:00 		7:30-9:00 Kundalīni yoga Tatjana		
9:00	9:00 Jeļena **  TRX 	9:30 TBS & STEP  Anna	9:00 BODY TONING  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  <i>pilates</i>	10:40 stretching  Aleksandrs	10:15 Oksana 	CĪŅAS MĀKSLAS SISTĒMA  10:00 Aleksandrs	
						11:00 Body motion  Vija	
						12:45-15:00 	
18:00	18:00 Total Body Shock  Anna	18:00 Marina  	18:00 super press  Anna	18:00  Zoja			18:00 Marina  
19:00	19:00 stretching  Aleksandrs	19:00 yoga  Natālija	19:00 stretching  Aleksandrs	19:00 yoga  Natālija			

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 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.

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, способствующий 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 захватывающая 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.

SUPER PRESS - Aerobika vēdera preseī - pārsteidzoši efektīvs vingrojumu komplekss, pasniegts vairākkārt atkārtojamā režīmā. Vingrojumi vēdera preseī 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 atbrīvioties 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, prānāšanas, 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 ir 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 sevi 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 laikā periodā sasniegt vēlamu rezultātu. Šī programma ar ķermeni strādā kompleksā veidā, ietekmējot visas muskuļu grupas, nodarbība apvieno kardio un spēka treniņu.

STRETCHING - Vingrinājumu komplekss, 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.

ČĪŅAS 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, kļūst vairāk pārliecinātam par sevi un celt savu pašapziņu.