**Что такое BANG-BANG?**

Это не просто фитнес клуб. Это семья, которая объединена одной идеей. Мы верим, что один час, потраченный на тренировки, может служить вдохновением на остальные 23 часа. Каждый тренер BANG BANG знает, что в любом из нас находится сверхчеловек. Его нужно просто пробудить. Кросс-фитом, боксерскими упражнениями и взрывными плейлистами. Они делятся своей энергией с каждым из вас. И самое главное, они верят в возможности каждого пришедшего, отдаваясь, за 45 минут тренировки, без остатка.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Bang Bang – это команда вдохновляющих на подвиги тренеров**

Они держат ритм тренировки, словно вы все пишите вечный хит своими сердцами

Фотки тренеров

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цунами драйва и фитнеса**

BANG BANG это фитнес для людей. Мы верим в индивидуальность каждого из вас. Но именно эти качества составляют единый механизм, который позволяет двигаться вперед. Каждый из вас внутри клуба создает новое поколение фитнеса, стряхивая пыль с устаревших спортзалов.

**Делайте это стильно. Делайте это изящно.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**BANG BANG находится в самом сердце огромного торгового центра.**

Вы можете забежать на 45 минут после шопинга или в обеденный перерыв. Сделать паузу в своей повседневной рутине. А потом заряженными снова броситься покорять этот мир.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**FAQ**

**Чем полезны занятия BANG BANG?**

За один сеанс вы сжигаете 100 калорий, накачиваете мышечную массу и становитесь сильнее духовно. А так же улучшаете кординацию, самооценку и выносливость. А так же заряжаетесь на целый день.

**Занятия BANG BANG безопасны?**

Абсолютно! Это бесконтактные тренировки и единственным вашим соперником станет аквагруша.

**Нужно ли записываться на занятия?**

Да. Внимательно ознакомьтесь с расписанием, выберет удобное время и забронируйте себе аквагрушу.

**Сколько человек на групповой тренировке?**

Одновременно могут заниматься до 20 человек. Так же у нас есть индивидуальные тренировки.

**Как проходят тренировки?**

Групповое занятие длится 45 минут и включает разминку, основную интенсивную часть с использованием мешка и силового оборудования, в конце — растяжка.

**Какое оборудование используется?**

Специальные аквагруши, разработанные для фитнес-боксинга в США. А так же гантели, резинки, скакалки и петли TRX

**Я занимался спортом только в школе. Мне подойдет BANG BANG?**

Он вам рекомендован! Программы подойдут для всех людей с разным уровнем подготовки. Тренер уделит вам индивидуально внимание и определит подходящие нагрузки.

**Могу ли я отменить свою запись на тренировку?**

Да, конечно. Предупредите нас за 12 часов до начала тренировки. Если вы сделаете это позднее, тренировка будет списана с вашего абонемента.

**А если я опоздаю?**

Мы не приветствуем опоздания, потому что дисциплина – залог успеха в BANGBANG. Тем более разминка, которая занимает первые 10 минут – основа вашего прогресса.

**Сколько калорий сжигается на занятиях BANG BANG?**

В среднем сжигается 1000 калорий.

**У вас есть вода и душ?**

Да, конечно. Мы используем воду обогащенную кислородом. Она позволяет держать вас в тонусе и получать максимум от тренировок. А так же у нас есть вендинговые аппараты с энергетическими коктейлями и батончиками.

**Что взять с собой на тренировку?**

Берите любую спортивную одежду и обувь. Она должна быть удобной. Все остальное – есть у нас в клубе.

**Как записаться на первую тренировку?**

Оставьте заявку на сайте. Вам перезвонит администратор и поможет определиться с удобным временем и подходящим наставником. После покупки абонемента, вы сможете это делать самостоятельно в личном кабинете на сайте.

Чего ожидать от BANG BANG

**5 минут**

**Перед началом**

Повторим 6 основных ударов. Если вы в первый раз, то мы обучим вас, чтоб вы знали когда и какой удар нужно исполнять

**Разминка**

Пробежимся и разогреем наш организм перед тренировкой

**3 раунда**

**Пора надеть перчатки**

Вы начнете делать 6 основных ударов и соединять их в комбинации. Уже здесь вы почувствуете себя Рокки Бальбоа.

Между каждый раундом будет перерыв, чтоб отдышаться и привести себя в норму.

**3 раунда**

**Используем гантели**

Здесь вы выполняете упражнения, используя гантели и свой собственный вес. Укрепляете свои мышцы и выносливость.

Между раундами спокойный отдых для восстановления.

**2 раунда**

**Возвращаемся к грушам**

Два раунда круговых упражений для кардио. Работаем так, словно готовимся к боксерскому турниру.

**2 раунда**

**Давайте закончим этот бой**

Руки и пресс. именно они пригодятся нам для того, чтобы закончить этот боксерский поединок.

**А теперь можно исполнить фирменный танец победителя**