**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ**

Хотите быстро привести себя в форму? Функциональный тренинг – идеальный выбор для тех, кто хочет сделать свое тело более крепким, выносливым, атлетичным и здоровым. На занятиях с вами будут проводить целый комплекс самых разных упражнений, которые не только поднимут ваш тонус, но и зарядят бешенным позитивом. По характеру это что-то близкое к кроссфиту, но намного задорнее и прикольнее. Только для вас на тренировках используются уникальные инновационные разработки Reaxing, которых просто нет в обычных студиях. Это фитнес будущего, который оттачивает ловкость и координацию движений, делает ваши нейромышечные реакции быстрее и точнее. Каждая такая тренировка это настоящий праздник для активных людей.

Сюда входят:

**ФТ.База**. Подходит для любого уровня подготовки. Начинающие сразу вовлекаются в серьезные силовые тренировки в сочетании с кардио-упражнениями. Мы используем уникальные методики, которые задействуют все мышцы. Тренировки на передовых тренажерах Reaxing очень скоро сделают ваше тело быстрым, ловким и максимально точным в движениях.

**ФТ. Ягодицы.** Курс открыт для всех желающих, начиная от новичков и заканчивая профи. Комплексные силовые упражнения быстро подтянут ягодичные мышцы, сделают вашу фигуру более рельефной и привлекательной. В самые короткие сроки вы увидите ошеломляющий результат.

**Персональная тренировка**. Желающие заниматься индивидуально могут выбрать подходящего тренера и составить с ним собственный график занятий. Такие тренировки оплачиваются по отдельному тарифу.

**ANTIGRAVITY®**

Хотите испытать все прелести акробатической гимнастики в гамаке? Тогда курс занятий ANTIGRAVITY именно то, что вам нужно. Сегодня это целое трендовое направление в фитнесе, которое вобрало в себя элементы йоги, пилатеса и даже хореографии. Специально для вас наши лучшие тренеры отроют вам радости антигравитации, увлекут в декопрессионный переворот и покажут мир вверх ногами. Это одни из самых веселых и грациозных тренировок, ведь здесь мы по полной используем гамак. Нехитрое древнее приспособление удивительно быстро развивает мышцы, помогает достичь головокружительных результатов в гибкости, вытягивает позвоночник и даже увеличивает ваш рост до 0,6 см. Мы научим вас множеству необычных упражнений, которые сделают из вас практически готовых циркачей в цирк Дю Солей.

Сюда входят:

**ANTIGRAVITY®. База.** Приглашаем на базовые занятия, куда допускаются абсолютно все, от новичков до хорошо натренированных поклонников фитнеса. Все, что нам понадобится, это гамак, позитивное настроение и желание летать. На тренировках вы обретете новую гибкость, укрепите все групп мышц, станете лучше владеть своим телом.

**Персональная тренировка**. Для тех, кто не может придти на общие занятия или просто желает заниматься индивидуально, мы предусмотрели тренировки с персональным тренером. Вы можете выбрать любого, кто вам понравится, и составить личный график занятий.

**TRX®**

Тренировки на подвесных системах TRX остаются одними из самых эффективных в мире фитнеса. На этих занятиях вы будете взаимодействовать со специальными петлями, закрепленными на определенной высоте. Это очень интересные, увлекательные силовые упражнения , основанные на работе с собственным весом. История TRX растет корнями из американского спецназа, где таким достаточно брутальным способом делали людей невероятно сильными и выносливыми. Однако теперь мы используем методики TRX для самых разных уровней подготовок. Такие тренировки, безусловно, сделают вашу фигуру спортивной и подтянутой.

Сюда входят:

**TRX. База.** На общие занятия приглашаются все желающие, независимо от уровня подготовки. Мы покажем, как с помощью петель и веревок можно быстро и эффективно усовершенствовать свое тело, привести вес в норму и разработать любые группы мышц.

**TRX. Про.** Эти курсы мы проводим для продвинутых пользователей, которые уже сделали свое тело крепким и выносливым, как у гладиатора. Более интенсивные упражнения с повышенными нагрузками закрепят достигнутые результаты и позволят подняться на новый уровень совершенства. Приглашаем сюда тех, кому занятий всегда мало.

**Персональная тренировка**. Занятиями с петлями достаточно необычны и требуют умелого наставника. Если вы хотите, то сможете выбрать персонального тренера и заниматься по индивидуальному графику.

**ТАНЦЫ**

Что может быть ярче и полезнее, чем зажигательные танцы!? Только для вас мы разработали уникальную программу танцевальных тренировок, где музыка и чувство ритма помогут вам не только поймать адреналин, но и укрепить определенные группы мышц! Это самые позитивные, самые пластичные и энергичные занятия, где все движения – не просто танец, а полноценные упражнения для совершенствования своей фигуры. Ну и кроме того, здесь вы раскроете язык тела на полную катушку.

**Barre.** На тренировках каждая из вас превратится в настоящую балерину. Вам выпадет уникальная возможность пройти путем грациозных созданий, что творят чудеса на сцене. Это уникальная система упражнений с балетным станком, мячами, спортивными резинками и прочим специальным оборудованием. Здесь используются принципы балетных упражнений вместе с элементами пилатеса и йоги. На занятия приглашаются как новички, так и подготовленные люди.

**Бодибалет**. Создайте эталон спортивного тела на модных курсах бодибалета. В упражнения включены элементы балетных занятий, классической хореографии, йоги и пилатеса. Мы научим вас делать пируэты, батманы и элегантные па. Вместе с тем курс поможет достичь удивительной гибкости и растяжки. Занятия укрепят ваш пресс и спину, выровняют осанку и скорректируют фигуру.

**Стрип пластика. Микс.** Танцуйте красиво, с пользой и со страстью на наших специальных курсах, которые вобрали лучшее из популярных танцевальных культур. Здесь мы будем танцевать латиноамериканские танцы с романтическими названиями, освоим классический балет, познаем прелесть востока и оторвемся в уличном джаз-модерне. Идеальная осанка, чарующая походка и отточенная фигура – результат этих занятий. Приходить можно всем.

**Персональная тренировка**. Вам хочется тренироваться по индивидуальной программе? Нет проблем! Выбирайте любимого тренера и составляйте личный график занятий.

**POLE DANCE**

Танцы на пилонах созданы для демонстрации грации, элегантности и гибкости тела. Фитнес тренировки на шесте, разработанные опытными мастерами, быстро скорректируют вашу фигуру, укрепят отдельные группы мышц и откроют новые грани пластики и растяжки. На занятиях POLE DANCE вы окунетесь в головокружительные движения, взятые из спортивной гимнастики, акробатики и конечно хореографии. Волшебные упражнения на пилонах помогут раскрыть вашу женственность во всей красе.

**Pole Dance. База.** Если вам хочется круто изменить свой образ жизни или поразить любимого человека чем-то невероятным, то базовые занятия POLE DANCE – это лучший выбор. Здесь мы будем много заниматься силовыми упражнениями, растяжкой и отведем много времени завораживающим танцам с отрывом от земли. Ни одна ваша мышца не остается без внимания. Приходить могут все, даже с нулевым уровнем подготовки.

**Pole Dance. Про.** Эти занятия станут вашим следующим шагом в овладении искусством танца на пилоне. Опытные инструкторы научат вас сложным акробатическим движениям, с которыми вы смело сможете давать представления, как для своих домашних, так и для широкой публики. Здесь мы раздвигаем грани растяжки, пластики и выходим на новый уровень владения своим телом. Курс рассчитан на продвинутых пилонщиц.

**Pole Dance. Exotic.** Это специальные курсы, которые акцентированы именно на танцевальной составляющей. Здесь вы сможете добиться сногсшибательных результатов в стрип-пластике и особой растяжке. Интенсивные силовые упражнения отлично прорабатывают все группы мышц и приводят фигуру в идеальное состояние. Приходить могут все.

**Персональная тренировка**. Если вам по душе индивидуальные занятия, то мы с удовольствием пойдем вам навстречу. Вы можете выбрать понравившегося тренера и составить с ним индивидуальный график занятий.

**ЙОГА И ПИЛАТЕС**

Хотите научиться владеть своим телом на совершенно ином уровне? Курсы Йога и Пилатес увлекут в совершенно новую философию мира, где вы пребываете в полной гармонии с окружающей действительностью. Это уникальный курс, сочетающий в себе комплекс силовых, расслабляющих и других физических упражнений, которые не только укрепят ваши мышцы, но и очистят голову от негативных мыслей. Йога и Пилатес научат вас фантастической растяжке, откроют новые грани пластики и зальют искрящимся здоровьем каждую клеточку вашего тела.

**ЙОГА И ПИЛАТЕС. База.** Курс рассчитан, как на новичков, так и на посвященных в йогу и пилатес. На групповом занятии будет отрабатываться целый комплекс экзотических упражнений с правильной постановкой дыхания. Занятия укрепят ваше здоровье, скорректируют фигуру, сделают вас более пластичными.

**Персональная тренировка**. Желающие могут выбрать подходящего тренера и составить с ним индивидуальный график занятий.

**Barre.**

Вам скучно заниматься просто финтесом? Хотите развить в себе танцевальные данные? Тогда занятия Barre увлекут вас в чудесный вихрь элегантных движений. Здесь мы будем работать с настоящим балетным станком, укрепляя пресс, ягодицы и другие группы мышц, которые вносят существенный вклад в создание красивого упругого тела. На тренировках каждая из вас превратится в настоящую балерину. Вам выпадет уникальная возможность пройти путем грациозных созданий, что творят чудеса на сцене.

**Barre. База**

На курс приглашаются абсолютно все, независимо от текущей подготовки. Опытные тренера подготовили для вас уникальную систему упражнений с балетным станком, мячами, спортивными резинками и прочим специальным оборудованием. Мы вовсю используем принципы балетных упражнений вместе с элементами пилатеса и йоги.

**Персональная тренировка.** Для тех, кто привык заниматься один на один с учителем, мы предлагает индивидуальные занятия с понравившимся тренером. Вы сами составляете график тренировок и занимаетесь в удобное время.

**Бодибалет**

Вы были рождены для танцев и в вас бурлит неудержимая энергия? Тогда мы рады предложить вам сногсшибательные занятия на фитнес-курсах бодибалета. Это специализированный курс с выраженным акцентом на балет и классическую хореографию. Каждое ваше движение будет выверено до мелочей, а элементы йоги и пилатеса помогут отточить вашу фигуру под настоящую танцовщицу. Мы научим вас делать пируэты, батманы и элегантные па. На курсах вы сможете наконец раскрыть свой фонтанирующий потенциал.

**Бодибалет**. **База.** На курсах бодибалета мы будем добиваться создание по-настоящему спортивному тела, которое бросает вызов законам физики и гравитации. Мы научим вас гнуться, растягиваться, прыгать и кружится, как профессиональных гимнастов. Занятия укрепят ваш пресс и спину, выровняют осанку и скорректируют фигуру. Приглашаем людей с любым уровнем подготовки.

**Персональная тренировка.** Если вам сложно подстроиться по общий график занятий, мы с удовольствием предложим вам индивидуальные тренировки в удобное время и с вашим личным фитнес-инструктором.

**Шпагат**

Вы всегда мечтали вставать на шпагат с легкостью балерины или спортивного гимнаста? Мы создали специальные курсы, чтобы научить вас этому потрясающей акробатической фигуре, которая вызывает равный восторг, как у зрителей в цирке, так и в балетной сцене в популярной опере. Это достаточно сложное упражнение, которое требует особого подхода тренера и упорства со стороны учеников. Наши фитнес-гуру разработали уникальные методики, которые позволят вам достичь ошеломляющих результатов в короткие сроки.

**Шпагат. База**. Если вы давно мечтаете делать продольный и поперечный шпагат, то на этих занятиях опытные тренеры очень профессионально приведут вас к заветной цели. Вы будете делать шпагат в любом возрасте. На этом курсе могут заниматься, как новички, и так и средний уровень.

**Шпагат. Про.** Это более прогрессивные тренировки для тех, кто уже «в теме», имеет отличную физическую подготовку и легко встает на любой шпагат. Курс отлично закрепляет все, что вы достигли в искусстве растяжки, оттачивает вашу гибкость, делает вас еще более совершенными. Здесь используются самые продвинутые методики, открывающие новые грани возможного.

**Персональная тренировка.** Для тех, кто любит заниматься наедине, мы предлагаем индивидуальные занятия по отдельному графику в удобное для вас время.

**ТАНЦЫ**

Что может быть ярче и полезнее, чем зажигательные танцы!? Только для вас мы разработали уникальную программу танцевальных тренировок, где музыка и чувство ритма помогут вам не только поймать адреналин, но и укрепить определенные группы мышц! Это самые позитивные, самые пластичные и энергичные занятия, где все движения – не просто танец, а полноценные упражнения для совершенствования своей фигуры. Ну и кроме того, здесь вы раскроете язык тела на полную катушку.

**Стрип пластика. Микс.** Танцуйте красиво, с пользой и со страстью на наших специальных курсах, которые вобрали лучшее из популярных танцевальных культур. Здесь мы будем танцевать латиноамериканские танцы с романтическими названиями, освоим классический балет, познаем прелесть востока и оторвемся в уличном джаз-модерне. Идеальная осанка, чарующая походка и отточенная фигура – результат этих занятий. Приходить можно всем.

**Kisa dance**

Это наше уникальное направление для тех, кто хочет раскрыть свою женственность во всей красе. Зажигательные упражнения снимут всякую скованность, которая мешала вам быть такой, какой вас задумала природа. Вы научитесь чувствовать свое тело на более высоком уровне. Искрометные занятия под лучшую танцевальную музыку разовьют в вас невероятную пластику и по-новому откроют чувство ритма. Каждое ваше движение будет наполнено эстетикой и сексуальностью. Приглашаются все, независимо от уровня подготовки.

**Персональная тренировка**. Вам хочется тренироваться по индивидуальной программе? Нет проблем! Выбирайте любимого тренера и составляйте личный график занятий.