

[Главная](#) / [Услуги](#) / [Групповые занятия](#)

Групповые занятия

GRAND WELLNESS FITNESS представляет Вам свои групповые занятия, которые являются хорошим стимулом и мотивацией для достижения лучших результатов.

В наших студиях групповых занятий представлено множество эффективных программ и направлений:



- [силовые классы](#);
- [танцевальные классы](#);
- [специальные классы с тренировки на оздоровление, растяжение и укрепление мышц](#);
- [боевые искусства](#);
- [водные тренировки для взрослых и детей](#).

У нас вы получаете прекрасное разнообразие занятий. Все виды, а именно, аэробные: BELLY DANCE, ZUMBA; силовые: FUNCTIONAL TRAINING, POWER TRAINING; специальные: PILATES, BODY BALLET, YOGA, STRETCH, FINE SPINE.

Наши групповые занятия спортом подходят для любого уровня подготовки.

Вы можете выбрать [стрейчинг](#), [пилатес](#), [йогу](#), [бокс](#), [аквааэробiku](#). Подберем для вас такую программу групповых занятий, которая будет не только эффективной, но и максимально комфортной.

При желании вы сможете комбинировать индивидуальные и групповые занятия, посетить песочные ванны с вулканической пылью для активизации кровообращения, отправиться в Спа салон комплекса и выбрать любую программу по уходу за телом и лицом.

Групповые занятия вместе с нашими тренерами – это серьезная мотивационная поддержка, оптимальная физическая нагрузка и гарантированный результат, который можно достичь только в команде единомышленников и профессионалов.

Мы составили удобное расписание групповых занятий, чтобы вы могли спокойно, без спешки и целенаправленно заниматься спортом. Занимаясь фитнесом по расписанию групповых занятий, вы за короткий срок приучите себя к регулярным тренировкам, будете ценить свои достижения, с каждым днем делая шаги на пути к совершенству. Мы сделали все для того, чтобы 5 000 м² GRAND WELLNESS FITNESS вместе с фитнес-клубом, аквакомплексом и баннным комплексом стали любимым местом вашего комфорта, релакса и удовольствия!

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Имя

Телефон

 Я принимаю условия пользовательского соглашения и даю согласия на обработку персональных данных в соответствии с требованиями 152-ФЗ.[Свяжитесь со мной](#)