

ВЫБЕРИ СВОЁ ДВИЖЕНИЕ

Понятный гид по групповым программам,
аквафитнесу и детским занятиям.

**БОЛЕЕ 200
ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ**

НАВИГАЦИЯ

Что хотите попробовать?

Нажмите на направление - PDF сразу откроет нужный раздел.

01 АЭРОБНЫЕ

12 классов



02 СИЛА И РЕЛЬЕФ

15 классов



03 MIND & BODY

17 классов



04 БОЕВЫЕ КЛАССЫ

2 классов



05 ТАНЦЫ

11 классов



06 ТРЕНИРОВКИ В ВОДЕ

11 классов



07 ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

37 классов



БЫСТРЫЙ ВЫБОР

Начните со своей цели

Выберите желаемый результат - название класса знать не обязательно.

01 Я ТОЛЬКО НАЧИНАЮ

INTRO · BASIC STEP · YOGA ДЫХ · POWER BASIC

02 ХОЧУ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ

LOW · STEP · SPINNING · ZUMBA · KICK-BOXING · BOXING

03 ХОЧУ УКРЕПИТЬ ТЕЛО

PUMP · BUMS+TABS · FUNCTIONAL · ABT · SUPER SCULPT · STEP-N-SCULPT

04 ХОЧУ ЗАБОТИТЬСЯ О СПИНЕ

HEALTHY SPINE · STICK-MOBILITY · PORT DE BRAS · PILATES I/II · MFR-MOBILITY

05 ХОЧУ ТАНЦЕВАТЬ

DANCE FUSION · TWERK · LADY BACHATA · LATINO · DANCE PARTY · CLASSIC · HIGH HEELS

06 ИЩУ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА

BABY · KIDS · JUNIOR · TEENAGER

07 СПОКОЙСТВИЕ И ХОРОШИЙ СОН

YOGA I/II · YOGA ДЫХ · STRETCHING · MFR-MOBILITY · WU-CHI

АЭРОБНЫЕ

Аэробные, интервальные и велотренировки для выносливости, координации и энергии.

КАРДИО • КООРДИНАЦИЯ • ЭНЕРГИЯ



INTRO

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие, созданное специально для новичков в сфере фитнеса. На нем Вас обучат основам классической аэробики и степ-аэробики. Данный формат - обязательный этап, если в дальнейшем Вы хотите посещать подобные классы и тренироваться уверенно и безопасно.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

НОВИЧКАМ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

INTRO PRO

О ТРЕНИРОВКЕ

Это аэробно-координационная тренировка с использованием степ- платформы и элементами классической и танцевальной аэробики. Занятие для тех, кто знаком с основами и базовыми движениями аэробики и степ- аэробики. Во время занятия вы будете составлять интересные комбинации, постепенно оттачивая своё мастерство.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

LOW I

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие с элементами классической и танцевальной аэробики, из которых составляются интересные связки. Идеально подойдет для уже подготовленных участников, которые знакомы со всеми базовыми шагами аэробики после формата Intro. Посещая данный формат, Вы существенно улучшите координацию и работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, разовьёте музыкальность и чувство ритма.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

LOW II

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие с элементами классической и танцевальной аэробики повышенного уровня сложности. Это высокоинтенсивная тренировка со сложной и интересной хореографией, прыжковыми элементами. Если Вы уже уверенно чувствуете себя на классе Low I, этот формат станет для Вас новым вызовом на пути совершенствования навыков.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА
ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

STEP I

О ТРЕНИРОВКЕ

Высокоинтенсивная аэробная тренировка с использованием степ-платформы для тех, кто знаком с базовыми движениями степ-аэробики. Во время занятия Вы будете составлять интересные комбинации разных уровней сложности, постепенно оттачивая своё мастерство. Улучшение координации, чувства ритма и работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем - дополнительный бонус к увлекательному занятию.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

STEP II

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие степ-аэробикой повышенного уровня сложности. Уверенно двигаясь на тренировке Step I, можно смело переходить на формат Step II и открывать для себя новые возможности своего тела, исполняя технически и координационно сложные движения, соединённые в замысловатую хореографию.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА
ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

BASIC STEP

О ТРЕНИРОВКЕ

Начальный уровень степ-аэробики. На нем Вас обучат основам классической степ-аэробики. Данный формат - обязательный этап, если в дальнейшем Вы хотите тренироваться уверенно и безопасно. Класс для тех, кто ещё не знаком со степ-аэробикой.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

НОВИЧКАМ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

STEP CREATION

О ТРЕНИРОВКЕ

Увлекательное занятие с использованием степ-платформы, для тех, кто знаком с базовыми движениями степ-аэробики. Вас ждет креативная хореография, шикарное настроение, музыка, под которую хочется танцевать. Класс для подготовленных клиентов.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ПОДГОТОВЛЕННЫЙ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ВЫНОСЛИВОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

STEP-N-SCULPT

О ТРЕНИРОВКЕ

Класс, в течение которого происходит регулярная смена силовых и аэробных интервалов. В процессе занятия прорабатываются основные группы мышц, тренируется выносливость сердечно-сосудистой системы. Класс для подготовленных клиентов.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ПОДГОТОВЛЕННЫХ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

SPINNING ENDURANCE

О ТРЕНИРОВКЕ

Групповая интенсивная велотренировка Spinning Endurance в Мире Фитнеса - это отличная возможность укрепить здоровье и избавиться от лишних килограммов. Во время занятия вы почувствуете себя настоящим участником велопробега и с азартом включитесь в скоростную гонку.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
45 МИНУТ

SPINNING INTERVAL

О ТРЕНИРОВКЕ

Spinning Interval - высокоинтенсивная интервальная тренировка на пульсе 70- 90% от максимального. Результат - повышение общей выносливости организма, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Занятие проходит на специальном оборудовании - сайклах.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА
ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
45 МИНУТ

SPINNING PARTY

О ТРЕНИРОВКЕ

Динамичная велотренировка в формате кардио-вечеринки. Интервальная нагрузка, музыка и командная атмосфера развивают выносливость и заряжают энергией.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
45 МИНУТ

СИЛА И РЕЛЬЕФ

Тренировки для сильного корпуса, мышечного тонуса
и гармоничного развития тела.

СИЛА ● ТОНУС ● РЕЛЬЕФ



TRX

О ТРЕНИРОВКЕ

TRX в Мире Фитнеса - это популярное направление, которое было разработано в США для тренировки групп спецназа. Занятия проводятся с применением специального спортивного оборудования подвешенного типа (петли). В процессе выполнения различных упражнений задействуется вес собственного тела.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
СИЛА И ТОНУС

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

TABS

О ТРЕНИРОВКЕ

Комплекс занятий по системе упражнений TABS в Мире Фитнеса - это отличный вариант привести свой пресс в идеальный вид, подкачать прямые, поперечные и косые мышцы живота. Также TABS можно использовать, как дополнение после основной тренировки.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
СИЛА И ТОНУС

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
30 МИНУТ

PUMP & TABS

О ТРЕНИРОВКЕ

PUMP&TABS Занятия проходят в интенсивном формате со специальным снарядам (штангой). На занятии прорабатываются все группы мышц. Упражнения PUMP&TABS подобраны таким образом чтобы за короткий промежуток времени получить заметный результат, держать себя в форме и избавиться от лишних килограмм.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ
СИЛА И ТОНУС

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

TABS & FLEX

О ТРЕНИРОВКЕ

TABS&FLEX Это разновидность силового класса. Основное внимание в данной тренировке уделяется проработке мышц пресса, а также растяжке всего тела. Также TABS&FLEX можно использовать, как дополнение к основной тренировке, включить в программу тренировок после таких занятий как STEP, INTRO, SUPER SCULPT.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
СИЛА И ТОНУС

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

UPPER BODY & TABS

О ТРЕНИРОВКЕ

UPPER BODY&TABS- аэробно-силовой класс, в процессе которого делается упор на проработку мышц верхней части тела: спины, груди, рук, живота. Регулярное посещение занятий Upper Body&Tabs позволяет скорректировать проблемные зоны, сделать фигуру красивой и спортивной.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
СИЛА И ТОНУС

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

BUMS+TABS

О ТРЕНИРОВКЕ

Силовая тренировка с акцентом на ягодичцы и мышцы живота. Упражнения помогают укрепить нижнюю часть тела и мышцы кора, повысить общий тонус и сформировать мышечный рельеф.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ЯГОДИЦЫ И КОР

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

SUPER SCULPT

О ТРЕНИРОВКЕ

- силовой класс, на котором уделяется внимание проработке всех основных групп мышц. На занятии может быть использовано специальное оборудование: бодибар, гантели, блины

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
СИЛА И ТОНУС

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

PUMP

О ТРЕНИРОВКЕ

PUMP - интенсивная силовая тренировка со штангой, имитация работы в тренажёрном зале. Во время занятия прорабатываются все основные группы мышц (кроме мышц живота), вес штанги можно изменять в соответствии с индивидуальными потребностями. Формат подходит как мужчинам, так и женщинам.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ
СИЛА И ТОНУС

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

INTERVAL TRAINING

О ТРЕНИРОВКЕ

Interval Training - высокоинтенсивный класс, в течение которого происходит регулярная смена силовых и аэробных интервалов. В процессе занятия прорабатываются основные группы мышц, тренируется выносливость сердечно-сосудистой системы. Класс для подготовленных клиентов. Регулярные занятия Interval Training поднимают настроение, дарят бодрость духа.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА
ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ И СИЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

FUNCTIONAL

О ТРЕНИРОВКЕ

Functional в Мире Фитнеса - это целый комплекс упражнений для проработки мышцы всего тела, который не оказывает интенсивной нагрузки на позвоночник и суставы. В комплекс входят стандартные классы упражнений: приседания, выпады, повороты, наклоны, подтягивания, отжимание и многое другое.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ, КОР

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

АВТ

О ТРЕНИРОВКЕ

АВТ - аэробно-силовой класс, целью которого является работа с мышцами ног, ягодиц и брюшного пресса. АВТ в Мире Фитнеса позволяет проработать самые проблемные зоны для девушек и парней, где скапливаются жировые отложения и целлюлит, быстро сбросить лишние килограммы и обрести тонкую талию с рельефным прессом.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

CRAZY ROUND

О ТРЕНИРОВКЕ

Crazy Round - круговая тренировка, позволяющая наиболее эффективно развивать физические качества. Занятие подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений по кругу за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом. В ходе занятия используется различный спортивный инвентарь: гантели, эспандеры, диски и т.д.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

POWER BASIC

О ТРЕНИРОВКЕ

Power Basic - базовая силовая тренировка. На занятии уделяется внимание проработке всех основных групп мышц, технике выполнения упражнений. Используются только базовые упражнения, осуществляется работа с собственным весом тела либо небольшим отягощением. Подойдет как новичкам, так и большинству любителей фитнеса среднего уровня подготовки.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

НОВИЧКАМ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

GYM 30+

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие в мини-группе в тренажёрном зале для участников старше 30 лет. Помогает освоить правильную технику выполнения упражнений, укрепить основные мышечные группы и сделать тренировки более эффективными и безопасными. После тренировок вы сможете самостоятельно заниматься в тренажёрном зале.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

GYM 50+

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие в мини-группе в тренажёрном зале для участников 50+. Безопасная нагрузка помогает поддерживать силу, подвижность и общий физический тонус.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТОНУС И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

MIND & BODY

Спокойные практики для мобильности, осанки, сильного корпуса и восстановления.

ГИБКОСТЬ • БАЛАНС • ВОССТАНОВЛЕНИЕ



YOGA I

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие хатха-йоги для начинающих. Выстраивание базовых асан, базовые дыхательные техники и постепенный ритм. Регулярно посещая занятия, Вы разовьёте внимание, откроете в себе значительную внутреннюю силу, существенно улучшите понимание своего тела и придёте к гармоничному взаимодействию тела и ума.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

НОВИЧКАМ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

YOGA II

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие хатха йогой продвинутого уровня повышенного уровня сложности, рекомендуемая осознанным клиентам, имеющим серьезный опыт в практиковании йоги. Вас ждут сложные модификации поз и пранаям (дыхательных упражнений), балансы на руках, более длительное удержание поз.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ИНЬ-ЙОГА

О ТРЕНИРОВКЕ

Инь-йога - это медленная, медитативная практика, включающая пассивные статические позы на полу, удерживаемые в течение 3-10 минут для воздействия на глубокие соединительные ткани, связки и фасции. Занятия прекрасно снимают мышечное напряжение, улучшают подвижность суставов и кровообращение, развивают осознанность и способствуют расслаблению нервной системы, улучшая качества сна.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

YOGA DAOS / WU-CHI

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие на основе суставной гимнастики ВуЧи. ВуЧи позволяет научиться генерировать внутреннюю энергию(Чи) и управлять ею, открывать скрытые возможности организма. Она также отлично стабилизирует как психическое, так и физическое здоровье.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ЙОГА

О ТРЕНИРОВКЕ

Практика хатха-йоги, сочетающая в себе преимущественно пранаяму (дыхательные упражнения) и концентрацию. На занятии используются простые асаны и крич - инструменты, которые комплексно будут воздействовать на Ваше тело и сознание, приводя их к абсолютной гармонии.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

PILATES I

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятия по методу Pilates, посещая которые, Вы существенно улучшите навыки свободного и безопасного движения, освоите контроль тела и мощную работу с мышцами кора. Понятие соединения ума и тела станет для Вас ещё более ясным.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

НОВИЧКАМ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

PILATES II

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятия по методу Pilates повышенного уровня сложности. Интересные сложнокоординационные упражнения, требующие высокого уровня осознанности и контроля при их выполнении, выведут Вас на совершенно новый уровень движения и владения умом и телом. На занятии могут быть использованы ринги, эдастичные ленты, гантели

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

PILATES CLASSIC

О ТРЕНИРОВКЕ

Тренировки проходят по классической схеме на ковриках и подходят для людей с любым уровнем подготовленности и любого возраста. Эту разновидность занятий также называют "мягкая сила". На занятиях по pilates периодически используются кольца, гантели малого веса и специальные роллы.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

PILATES MATWORK

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие по методу Pilates для начинающих, на котором Вы освоите навыки корректного дыхания и свободного безопасного движения, научитесь выполнять базовые упражнения данного метода и существенно повысите уровень осознанности и контроля тела. Упражнения выполняются на мате без использования какого-либо оборудования.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

PILATES BALL

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие по методу Pilates с использованием фитнес-мячей большого и малого размера. Этот вид оборудования служит как помощник при выполнении движений, облегчая его понимание и освоение, так и провокатором, создающим нестабильную поверхность и бросающим вызов умению контролировать тело. В некоторых упражнениях упругая поверхность мяча также позволяет мягче и безопаснее воздействовать на суставы и позвоночник, снимая нагрузку.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

HEALTHY SPINE

О ТРЕНИРОВКЕ

Включает в себя комплекс упражнений оздоровительной гимнастики с элементами пилатеса, дыхательные и расслабляющие практики, а также релаксацию. Данное направление отлично подойдет для людей с проблемами в области шеи, поясницы и спины. В результате тренировок исчезает излишнее напряжение, нормализуется тонус мышечных групп, ответственных за правильную осанку.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

STICK-MOBILITY

О ТРЕНИРОВКЕ

Тренировка с использованием гимнастических палок, направленная на развитие мобильности, гибкости и контроля движений. Упражнения помогают увеличить амплитуду движений, улучшить подвижность суставов и снять мышечное напряжение. Это динамическая растяжка использующая метод «рычага».

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

YOGA FLOW

О ТРЕНИРОВКЕ

Динамичная практика йоги, в которой асаны плавно соединяются в последовательности и выполняются в едином ритме с дыханием. Развивает гибкость, силу, баланс и контроль тела, помогает снять напряжение.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

БАЛАНС И КОНТРОЛЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

90 МИНУТ

WU-CHI

О ТРЕНИРОВКЕ

Система внутренней саморегуляции. Считается одной из лучших методик по совершенствованию тела и духа. Преимущества: - улучшение психоэмоционального состояния. - Снятие блоков и зажимов тела. - Улучшение дыхания. - Улучшение работы сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

MFR & MOBILITY

О ТРЕНИРОВКЕ

MFR&MOBILITY Занятия по данному направлению включают в себя элементы растяжки, расслабление соединительных и мышечных тканей, самомассаж. Это, как раз то, что нужно для современно жителя мегаполиса, который ежедневно подвергается стрессам. На занятии используются роллы, мячи маленького и среднего размеров, что улучшает кровообращение, эластичность и скольжение тканей

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

STRETCHING

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие, направленное на улучшение эластичности мышц и связок, гибкости тела. Может проходить в статическом и динамическом режимах. Дополнительные преимущества данного формата - улучшение крово- и лимфотока, восстановление мышц после нагрузок, ощущение легкости и свободы движения в теле, общий эффект расслабления и умиротворения после тренировки.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

FLEX

О ТРЕНИРОВКЕ

занятие на растяжку, продолжительностью всего 30 минут. Вы растянете все группы мышц.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

30 МИНУТ

БОЕВЫЕ КЛАССЫ

Техника ударов, функциональная нагрузка и развитие уверенности в движении.

ТЕХНИКА • РЕАКЦИЯ • ВЫНОСЛИВОСТЬ



BOXING

О ТРЕНИРОВКЕ

Вид единоборства, где спортсмены отрабатывают технику ударов руками на груше и в спарринге. В нашем Клубе есть все необходимое для занятий боксом, но главное, что Вас встретят профессиональные тренеры, которые помогут Вам стать настоящими бойцами.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТЕХНИКА И РЕАКЦИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

KICK-BOXING

О ТРЕНИРОВКЕ

Это очень активный вид единоборств. Тренировки сопровождаются большим количеством прыжков, движениями рук и ног, т.е. задействованы практически все группы мышц. Одновременно с этим, за час таких интенсивных занятий можно израсходовать до 400 ккал, постепенно придавая телу упругость и подтянутость.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТЕХНИКА И РЕАКЦИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ТАНЦЫ

Направления для пластики, координации,
музыкальности и ярких эмоций.

ПЛАСТИКА ● РИТМ ● ЭМОЦИИ



ZUMBA

О ТРЕНИРОВКЕ

Танцевальная фитнес-программа, основанная на латиноамериканских и мировых ритмах. Занятие проходит в формате нон-стоп, без разучивания связок. Участники класса сразу повторяют за инструктором простые движения, соединяющиеся в комбинации к каждому треку плейлиста.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ПЛАСТИКА И РИТМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

DANCE PARTY

О ТРЕНИРОВКЕ

Микс самых популярных танцевальных направлений, занятие, на котором каждый раз Вы будете примерять на себя новые стили и образы. Пластичность, грациозность, прекрасная координация, музыкальность и ритмичность - все это приятные бонусы регулярного посещения данного формата.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ПЛАСТИКА И РИТМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

LATINO

О ТРЕНИРОВКЕ

Танцевальный класс, где Вы познакомитесь с основными танцами латиноамериканской программы бальных танцев (самба, румба, ча-ча-ча, джайв). Каждый танец - абсолютно новое настроение, Вы сможете примерить на себя совершенно разные образы, обретёте особую пластику и ощутите весь спектр эмоций от движения под «горячие» латинские ритмы.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ПЛАСТИКА И РИТМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

LADY DANCE

О ТРЕНИРОВКЕ

Танцевальный формат, ориентированный на работу с пластикой и грациозностью женского тела, музыкальностью, координацией и чувством ритма. Отдельно разученные элементы к концу занятия превратятся в чувственную эстетичную связку, исполняя которую Вы почувствуете себя весьма уверенной и женственной.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ПЛАСТИКА И РИТМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

LADY BACHATA

О ТРЕНИРОВКЕ

Женственное танцевальное направление на основе бачаты. Мягкие движения, работа бёдер и корпуса помогают развивать пластику, координацию и чувство ритма. На занятиях разучиваются базовые элементы и танцевальные связки. Подходит для любого уровня подготовки.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ПЛАСТИКА И РИТМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

BELLY DANCE

О ТРЕНИРОВКЕ

Это танцевальное направление в восточном стиле, ориентированное на работу мышц живота, бёдер, тазового дна и спины. Мягкие, текучие движения улучшают пластику, формируют красивую осанку и помогают сжигать калории с удовольствием. Танец основывается на движениях бедрами (восьмерки, круги), трясках, пластике рук и груди.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ПЛАСТИКА И РИТМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

HIGH HEELS

О ТРЕНИРОВКЕ

Современное танцевальное направление, сочетающее в себе такие направления, как джаз-фанк, стрип-пластика, хип-хоп и вог. В занятие могут быть включены элементы модельной походки и стретчинга. Танцевать high heels могут не только женщины, но и мужчины, которые любят участвовать в эффектных и эпатажных фэшн-шоу или постановках.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ПЛАСТИКА И РИТМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

PORT DE BRAS

О ТРЕНИРОВКЕ

Сертифицированная система упражнений, основанная на функциональном и динамическом вытяжении, комбинированной работе рук. Предполагается как восстановительное и реабилитационное занятие, в том числе для спины. Развивает навыки и технику корректного свободного движения, способность гармонично и полно использовать возможности тела в разных плоскостях.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ПЛАСТИКА И РИТМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

CLASSIC

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие, на котором Вы познакомитесь с классической балетной хореографией. Это огромное подспорье не только для тех, кто начинает учиться искусству танца или уже хорошо с ним знаком. Если Вы хотите уверенно и легко двигаться в повседневной жизни, добро пожаловать!

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ПЛАСТИКА И РИТМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

DANCE FUSION

О ТРЕНИРОВКЕ

Наше новое направление, которое исключает спортивные бальные танцы такие как ча-ча, латино, танго (эти направления вы можете встретить в рамках занятия Dance party) и включает себя танцы народов мира: испанский танец, грузинский танец, лезгинка и другие.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ПЛАСТИКА И РИТМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

TWERK

О ТРЕНИРОВКЕ

Динамичный танцевальный класс с акцентом на бёдра, ягодицы и мышцы корпуса. Базовые техники, изоляции и связки развивают контроль тела, координацию и уверенность.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТОНУС НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ТРЕНИРОВКИ В ВОДЕ

Плавание и аквафитнес для силы, выносливости и комфортной нагрузки на суставы.

ВОДА • ВЫНОСЛИВОСТЬ • ВСЁ ТЕЛО

JUNIOR SWIM

О ТРЕНИРОВКЕ

Это спортивное плавание, которое позволит подросткам почувствовать себя настоящими олимпийцами. Занятия проводят опытные и квалифицированные инструкторы, которые тщательно следят за безопасностью на воде и правильностью выполнения упражнений. Тренировки проходят в современном бассейне, где созданы все условия для полноценных занятий на любительском или профессиональном уровне

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

AQUA TABATA

О ТРЕНИРОВКЕ

Интервальная тренировка в воде с оборудованием и без него. Короткие интенсивные отрезки помогают повысить энергозатраты, укрепить мышцы и развить выносливость.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

45 МИНУТ

AQUA MIX

О ТРЕНИРОВКЕ

Зажигательная тренировка, которая сочетает базовые элементы аквааэробики и упражнения с noodles, перчатками и гантелями. Нагрузка равномерно распределяется на основные мышечные группы.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
45 МИНУТ

AQUA JOGGER

О ТРЕНИРОВКЕ

Это отдельное силовое направление аквафитнеса, программа которого содержит упражнения для укрепления отводящих и приводящих мышц ног, ягодиц и брюшного пресса. На занятиях используется специальное оборудование для ног, представляющее собой аква-сапожки и пояс. Направление отлично подойдет для людей со средним и высоким уровнем физической подготовки.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА
СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

AQUA TABS

О ТРЕНИРОВКЕ

Aqua Tabs в Мире Фитнеса - это направление аквааэробики, при котором нагрузка чередуется между аэробной и силовой, основной упор идет на проработку мышц брюшной полости, спины и ног. В процессе тренировок используются аква-снаряды такие, как нудлс, пояса и т.д.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

AQUA ALL

О ТРЕНИРОВКЕ

Aqua All в Мире Фитнеса - это комплекс силовых упражнений выше среднего уровня интенсивности, которые проводятся в воде с проработкой локальных групп мышц при помощи таких спортивных снарядов, как аква пояс, аква ботинки, перчатки, аква гантели, гибкие палки Noodles и т.д.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

AQUA INTERVAL

О ТРЕНИРОВКЕ

Направление Aqua Interval в Мире Фитнеса - это специальный разработанный комплекс аэробных упражнений с повышенным уровнем нагрузки, выполняемых в воде с использованием специального акваоборудования. Во время тренировки в формате интервальных силовых и аэробных нагрузок задействуются все группы мышц.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ

НАГРУЗКА
ВЫСОКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

AQUA SOFT

О ТРЕНИРОВКЕ

Aqua Soft в Мире Фитнеса - это отдельное направление, созданное специально для людей с лишним весом, расстройствами координации, наличием проблем со здоровьем. На уроках дается облегченная программа, которая позволяет развивать тело и улучшать физическую форму без интенсивных нагрузок и сложных элементов.

КОМУ ПОДОЙДЁТ
НОВИЧКАМ

НАГРУЗКА
НИЗКАЯ

РЕЗУЛЬТАТ
ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
50 МИНУТ

DEEP AQUA

О ТРЕНИРОВКЕ

Урок Deep Aqua в Мире Фитнеса - это интересное и приятное занятие спортом, которое проводится в воде с применением специального аква-пояса и самым благоприятным образом влияет на здоровье человека, а также на его психоэмоциональное состояние.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

J&A SWIM

О ТРЕНИРОВКЕ

J&A Swim - смешанная группа по обучению плаванию. Это класс для подростков и взрослых, которые хотели бы научиться плавать спортивными стилями. Во время плавания человек учится владеть телом в безопасной среде, что задействует все группы мышц.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

WATER POLO

О ТРЕНИРОВКЕ

Командная тренировка в воде с элементами водного поло. Игровые упражнения с мячом развивают выносливость, координацию, реакцию и навыки взаимодействия.

КОМУ ПОДОЙДЁТ

ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА

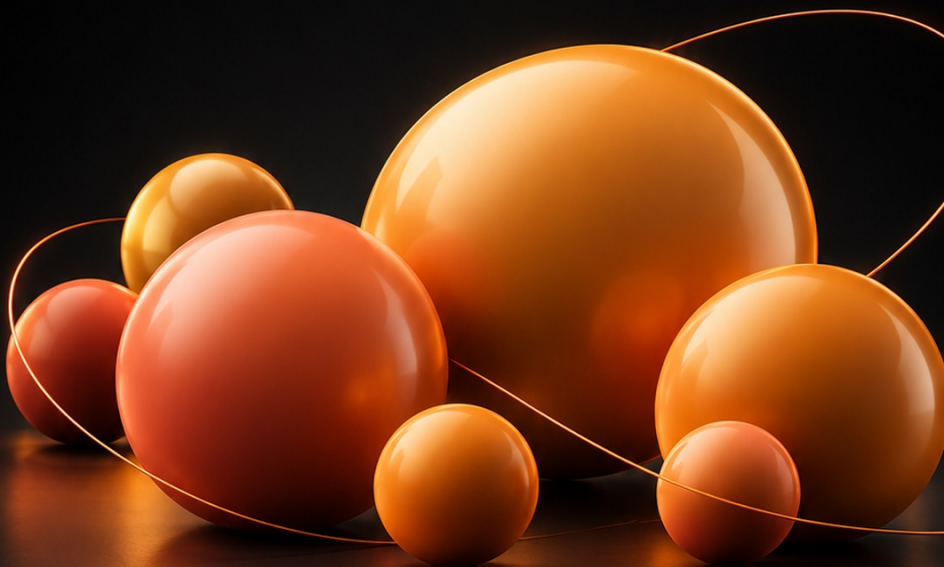
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Развивающие, спортивные и творческие занятия для детей от 1,5 до 16 лет.

ДВИЖЕНИЕ • РАЗВИТИЕ • ИГРА



ДЕТКИ+ПРЕДКИ-ВОДА

О ТРЕНИРОВКЕ

(1,5-3 года) Программа рассчитана для не-членов клуба. Это занятия, для самых маленьких, которые можно посещать разово - без приобретения абонемента. Занятие является совместным - малыш находится в воде с мамой (или папой). В таком формате малыши чувствуют себя намного уверенней в водной среде.

ВОЗРАСТ

1,5-3 ГОДА

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ 3-6

О ТРЕНИРОВКЕ

Внимание и память Занятия направлены на стимуляцию развития познавательных процессов ребенка. Их целью является создание условий для развития мышления, внимания, памяти, внимания, наблюдательности и других когнитивных навыков у вашего ребенка. Занятия построены так, что один вид деятельности сменяется другим - это позволяет сделать работу динамичной и менее утомительной.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ENGLISH 5-6

О ТРЕНИРОВКЕ

English (5-6 лет) Рисуя, играя и слушая интересные сказки, учим первые английские слова и фразы, стихотворения и песенки, правильно их произносим, разыгрываем небольшие театральные сценки. Урок, направлен не только на изучение нового языка, но также и на развитие мелкой моторики, внимания, памяти и мышления.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

BABY YOGA

О ТРЕНИРОВКЕ

Игровая практика знакомит детей с простыми асанами, развивает гибкость, координацию и умение спокойно концентрироваться. Занятие помогает укреплять тело и формировать уверенность в своих силах.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

FLIPPER FIESTA

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие помогает малышам подружиться с водой, освоить первые навыки плавания и чувствовать себя увереннее в бассейне. Обучение проходит в непринуждённой игровой атмосфере.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

TINY TONE

О ТРЕНИРОВКЕ

Это увлекательные игровые уроки для детей, которые не только помогут ребятам весело провести досуг, но и развить полезные навыки и приобрести новые знания.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

В ГОСТЯХ У СКАЗКИ

О ТРЕНИРОВКЕ

Игровое занятие развивает связную речь, воображение и эмоциональную отзывчивость. Дети учатся понимать содержание историй, выделять главное и передавать смысл своими словами.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

МАЛЕНЬКИЙ ГЕНИЙ

О ТРЕНИРОВКЕ

Творческое занятие объединяет рисование, лепку, оригами и аппликацию. Через игру дети развивают мелкую моторику, внимание, память, мышление и воображение.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКА

О ТРЕНИРОВКЕ

Рисование, лепка, аппликация и другие техники помогают развивать мелкую моторику и творческое воображение. Дети пробуют традиционные и необычные способы создания работ.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

BABY DANCE

О ТРЕНИРОВКЕ

Танцевальное занятие помогает малышам почувствовать музыку и ритм, освоить простые движения, развить координацию и свободнее выразить эмоции через танец.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

РИТМ И КООРДИНАЦИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

I-GAMES

О ТРЕНИРОВКЕ

Игровые задания учат ребёнка находить нестандартные решения, развивают ловкость, координацию, внимание, пространственное мышление, общую и мелкую моторику.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ДЕТИ БАСЕЙН

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие по обучению плаванию помогает ребёнку комфортно чувствовать себя в воде, преодолеть страх и безопасно освоить первые плавательные навыки.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

АЗБУКА ЗОЖ

О ТРЕНИРОВКЕ

В игровой форме дети знакомятся с основами здорового образа жизни: движением, питанием, режимом и полезными ежедневными привычками.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ОФП

О ТРЕНИРОВКЕ

Комплекс упражнений укрепляет здоровье и развивает ловкость, координацию, выносливость, гибкость, скорость и силу. Нагрузка адаптирована для гармоничного физического развития ребёнка.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ART STUDIO

О ТРЕНИРОВКЕ

Здесь вас малыш сможет освоить основы живописи. На занятиях ваш ребенок сможет осуществить все свои безумные и яркие идеи, научиться познавать мир и воплощать его через творчество под чутким руководством педагога. Рисуем картинку ладошками, пальчиками.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

BABY BALL

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие с мячами разных размеров. В игровой форме дети учатся обращаться с мячом, развивают ловкость, координацию и ориентацию в пространстве.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

30 МИНУТ

BABY GYMNAST

О ТРЕНИРОВКЕ

Групповое занятие оздоровительной физкультурой с элементами спортивной гимнастики. Помогает развивать основные физические качества и формировать интерес к движению. Возраст: 3-4 года.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

ЛОВКОСТЬ И СИЛА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

30 МИНУТ

SPINKA BABY

О ТРЕНИРОВКЕ

Занятие направлено на укрепление мышц спины и стоп, формирование правильной осанки и гармоничное физическое развитие ребёнка. Возраст: 5-6 лет.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

ОСАНКА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

30 МИНУТ

ЛОГИКУМ BABY

О ТРЕНИРОВКЕ

Развивающее занятие, на котором через игру дети тренируют внимание, память, мышление и логику.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

ЛОГИКА И ВНИМАНИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

30 МИНУТ

ЭВРИКА

О ТРЕНИРОВКЕ

Комплексное развивающее занятие: основы письма и счёта, знакомство с геометрическими формами, решение простых задач и другие задания для развития ребёнка.

ВОЗРАСТ

3-6 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

30 МИНУТ

KIDS GYM

О ТРЕНИРОВКЕ

Это комплекс специально разработанных упражнений для детей, который включает в себя широкий спектр физических упражнений. В занятие включены активности, развивающие силу, ловкость, гибкость, координацию и скоростные навыки. На тренировках мы бегаем, прыгаем участвуем в эстафетах, работаем с собственным телом и дополнительными отягощениями: гантелями, набивными мячами, бодибарами.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

TIK TOK DANCE

О ТРЕНИРОВКЕ

Tik-Tok Dance - занятия, направленные на развитие танцевальных способностей. Благодаря этому занятию ребёнок научиться двигаться под популярные треки и не бояться камеры. В конце занятия происходит съемка выученных связок. Данное занятие поможет вашему ребенку легко выражать свои эмоции, научиться показывать себя и реализовывать свои идеи.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

SWIM TEAM

О ТРЕНИРОВКЕ

Прикладное плавание для детей, где наряду с техниками плавания, тренер включает в программу занятий командные игры и упражнения с инвентарем (транспортировка, паровозик, кувьрки, чехарда, элементы спортивного водного поло, эстафеты, позволяющие сделать урок не только обучающим, но и весёлым.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

KIDS YOGA

О ТРЕНИРОВКЕ

Направление Kids Yoga - это не только укрепление физического тела, занятия разработаны специально для детей и позволят юным ученикам освоить азы многовекового индийского учения такого популярного во всем мире. Суть йоги - научиться владеть телом, развивать его и укреплять, не теряя при этом гармонии с собой.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ПЛОЩАДКА KIDS

О ТРЕНИРОВКЕ

На площадке KIDS для детей 7-11 лет предоставляется возможность провести время интересно и с пользой. Здесь дети могут пообщаться на интересующие их темы, поделиться мнениями и взглядами, обсудить актуальные вопросы, найти единомышленников. Кроме того, на площадке есть возможность поиграть в настольные игры, которые развивают логическое мышление, ловкость, сообразительность, умение работать в команде

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

LET'S SWIM

О ТРЕНИРОВКЕ

это прекрасный способ преодолеть страх воды и глубины и освоить новые техники плавания. Занятия проходят под руководством профессиональных тренеров, которые во всем помогают вашему ребенку стать на "ты" с водной стихией.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

KIDS WATER POLO

О ТРЕНИРОВКЕ

Это игровое занятие в бассейне с мячом напоминающее баскетбол, где передачи и броски осуществляются руками. Занятие сочетает в себе элементы плавания, стратегии и командного взаимодействия. Игра развивает выносливость, координацию, укрепляет дыхательную систему и мышцы, учат командному взаимодействию.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

AREA GAMES

О ТРЕНИРОВКЕ

Командные подвижные игры учат детей договариваться, действовать сообща и стремиться к общей цели. Занятие развивает ловкость, коммуникацию и помогает активно проводить время.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ENGLISH KIDS

О ТРЕНИРОВКЕ

Английский для детей 7-11 лет с акцентом на фонетику, артикуляцию, понимание текстов и практические навыки общения. Задания адаптируются к уровню группы.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

KIDS PARTY

О ТРЕНИРОВКЕ

Это детское направление занятий в бассейне, где ребёнок сможет научиться держаться на воде, освоить техники плавания и почувствовать себя буквально, как «рыба в воде». Ваше чадо быстро избавится от страха воды и глубины и сможет получать от общения с водной стихией только положительные эмоции.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ 7-11

О ТРЕНИРОВКЕ

Внимание и память Занятия направлены на стимуляцию развития познавательных процессов ребенка. Их целью является создание условий для развития мышления, внимания, памяти, внимания, наблюдательности и других когнитивных навыков у вашего ребенка. Занятия построены так, что один вид деятельности сменяется другим - это позволяет сделать работу динамичной и менее утомительной.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

FUNNY BALL

О ТРЕНИРОВКЕ

Funny Ball в Мире Фитнеса - это увлекательное занятие с мячами для детей. На уроках ребенок научиться владеть мячами самых разных размеров от самых маленьких диаметров всего в 5 см, до огромных - диаметром 75 см.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

SPINKA KIDS

О ТРЕНИРОВКЕ

Spin-Ka Kids в Мире Фитнеса - это специальное направление, которое создано с целью правильного развития осанки и опорно-двигательной системы ребёнка в целом.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

РАЗВИТИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

IQ TIME KIDS

О ТРЕНИРОВКЕ

Развивающее занятие для тренировки логики, внимания, памяти и нестандартного мышления. Возраст: 7-11 лет.

ВОЗРАСТ

7-11 ЛЕТ

РАЗВИВАЕТ

ЛОГИКА И ВНИМАНИЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

45 МИНУТ

JUNIOR GYM

О ТРЕНИРОВКЕ

Аэробно-силовая тренировка в тренажёрном зале для подростков 12-16 лет. Под контролем тренера участники осваивают безопасную технику и укрепляют основные мышечные группы.

ВОЗРАСТ

12-16 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

СИЛА И ТОНУС

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

TRX JUNIOR

О ТРЕНИРОВКЕ

Функциональная тренировка с подвесными петлями для подростков 12-16 лет. Упражнения развивают силу, координацию, баланс и умение контролировать положение тела.

ВОЗРАСТ

12-16 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

СИЛА И КООРДИНАЦИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

JUNIOR BOXING

О ТРЕНИРОВКЕ

Бокс для подростков: базовая техника, координация, скорость реакции и общая физическая подготовка. Занятие развивает дисциплину и уверенность.

ВОЗРАСТ

12-16 ЛЕТ

НАГРУЗКА

СРЕДНЯЯ

РАЗВИВАЕТ

ТЕХНИКА И РЕАКЦИЯ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

50 МИНУТ

JUNIOR И TEENAGER

JUNIOR · 12-13 ЛЕТ

Дети 12-13 лет могут посещать групповые занятия из сетки взрослого расписания: Yoga I Yoga (дыхательная) Yoga Daos Pilates I Pilates Matwork Pilates Ball Stretching Flex Low I Intro Basic Step Zumba Dance Party Lady Dance Port de Bras Latino Belly Dance

TEENAGER · 14-16 ЛЕТ

Дети 14-16 лет могут посещать групповые занятия из сетки взрослого расписания: Yoga (I, II) Yoga (дыхательная) Yoga Daos Pilates (I. II) Pilates Matwork Pilates Ball Stretching Flex Low I Intro Basic Step Power Basic Zumba Dance Party Lady Dance Port de Bras Latino High Heels Belly Dance

ГОТОВЫ ПОПРОБОВАТЬ?

Выберите подходящее занятие и посмотрите
ближайшее время в актуальном расписании.

[СМОТРЕТЬ РАСПИСАНИЕ →](#)