

## СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

**POWER MIX**- комплексные силовые тренировки на все тело, для тех, кто стремится быть всегда в отличной физической форме, для сильных и выносливых. Микс силовых и кардио нагрузок, для продвинутого уровня. Длительность 55 мин.

**deep WORK advance** — это комплекс последовательных движений, созданных таким образом, чтобы объединить напряжение и расслабление, чередующиеся с дыхательными упражнениями. Целостная функциональная тренировка, без какого-либо оборудования. Тренировка для продвинутого уровня. Длительность 55 мин.

**ЗДОРОВОЕ ТЕЛО**- Программа направлена на: Укрепление мышечного корсета спины и осанки. Улучшить кровоснабжение суставов, межпозвоночных дисков и связок. Повышение гибкости и подвижности суставов, снятие мышечных спазмов и устранение болевых симптомов. Занятие проходит в спокойном темпе, подходит для клиентов с любым уровнем физической подготовки. На занятиях используются методики лечебной физкультуры, пилатеса, стретчинга и миофасциального расслабления. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ**-Занятия рекомендуются для лечения и восстановления ОДА (Спинальные травмы, межпозвоночные грыжи, разрыв мениска, переломы конечностей) Тренировка в этой секции основана на самых простых стилях плавания с использованием доски, коротких ласт и колобашки. Подходит для новичков. Длительность 55 мин.

**ПЛАВАНИЕ «ЮНИОР» 14-18 ЛЕТ** -Рекомендуется для подростков 14-18 лет. Обучение техники спортивного плавания. Тренировки в этой группе способствуют развитию силы, выносливости и координации движения. Отработка упражнений в воде и в зале функционального тренинга. Длительность 55 мин.

**СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ**- Занятие рекомендуется для умеющих плавать и желающих улучшить свою технику, отработать отдельные элементы (старт в воду с тумбы, разворот" сальто", длительный проплы под водой) Подходит для желающих сбросить вес. Длительность 55 мин

**МФР (миофасциальный релиз)**- Программа, которая направлена на растяжение и расслабление напряженных фасций (соединительных тканей, покрывающих мышцы, сухожилия и внутренние органы), снижает болевые ощущения в суставах, повышает эластичность тканей, предотвращает травмы и повышает эффективность упражнений. Для продвинутого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Это уникальные методики, которые позволяют за 55 минут: снять напряжение со всех мышц и фасций; увеличить мобильность суставов; добиться общего расслабления организма.

## МАЛЫЕ ГРУППЫ

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**- это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при сушке. Тренировка проходит в быстром темпе, упражнения выполняются друг за другом без перерыва (или он очень короткий), остановка есть только непосредственно между кругами. Обычно за тренировку выполняется несколько таких кругов. ... Это может использоваться в рамках периодизации нагрузок – необходимо постоянно менять стресс, даваемый мышцам, с целью избежать застоя в прогрессии нагрузок.

**TRX+функционал** — Это универсальный тренажер, с которым можно заниматься силовыми и кардио-тренировками, растяжкой, занятиями для мышц кора и функциональной подготовкой. увеличивает функциональные возможности организма.

Тонус мышц держится до 3 дней! Тренировка TRX может быть адаптирована под любой уровень подготовки и возраст. Помимо опорно - двигательного аппарата тренировки с TRX улучшают работу сердечно-сосудистой системы, увеличивается объем МПК, общая выносливость и стрессоустойчивость. Повышается работоспособность, мышечный тонус, исчезает отдышка. В этой тренировке используется дополнительное оборудование (гантели, медбол, бодибар, штанги). Длительность 55 мин

**ФУНКЦИОНАЛ ТЗ**- тренинг представляет собой комплекс упражнений, имитирующий повседневные движения человека, но с увеличением нагрузки.

Такие движения помогают выработать выносливость, равновесие, повысить силу, сделать тело более пластичным и гибким. Вариаций упражнений функционального тренинга большое количество, поэтому можно с легкостью подобрать подходящую программу индивидуально. Длительность 55 мин.

**АКВАМАМА** — это одна из наиболее благоприятных тренировок для будущих мам, такие занятия аккуратно тонизируют и практически не имеют противопоказаний. Занятия плаванием во время беременности помогают улучшить обмен веществ, нормализуют кровообращение и расслабляют мышцы. Плавание для беременных позволяет обучиться правильному дыханию, что будет полезным будет при родах. Длительность 45 мин.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ**-Не повод отказываться от занятий спортом. Замечено, что физически активные женщины проще рожают и у них реже бывают осложнения. Интенсивность занятий зависит от триместра, самочувствия и рекомендаций врача. Гимнастика для беременных имеет свои особенности – в ней отсутствуют упражнения, которые могут навредить малышу. С помощью физической активности женщина подготовится к родам и сможет правильно дышать в момент появления ребенка на свет. Дыхательная гимнастика для беременных подготавливает к родам и учит справляться с высокой нагрузкой. Длительность 55 мин.