



Золотой Ручей
загородный клуб

Описание групповых занятий фитнес-клуба «Золотой ручей»

Групповые программы на суше

Силовые и функциональные программы

FULL BODY* (12+) – классическая силовая тренировка для проработки всех основных мышечных групп с использованием фитнес-оборудования (гантели, амортизаторы и др.). Занятие рекомендовано для любого уровня подготовленности, нагрузка регулируется весом (сопротивлением) дополнительного оборудования.

LOWER BODY* - тренировка, направленная на проработку мышц кора (нижняя часть спины и пресс), ягодиц и ног. В тренировке используются также упражнения на баланс, работа с собственным весом и дополнительными весами. Занятие рекомендовано для любого уровня подготовленности, нагрузка регулируется весом (сопротивлением) дополнительного оборудования.

INTERVAL TRAINING* - занятие построено на чередовании интервалов с аэробной и силовой нагрузкой. Занятие позволит Вам не только сжечь лишние калории, но и проработать основные мышечные группы, а также при регулярном посещении сформировать оптимальную композицию тела. Занятие рекомендовано для подготовленных.

FUNCTIONAL (TRX)* - функциональная тренировка в тренажерном зале, для развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации и скорости, на занятии прорабатываются основные мышечные группы. Также Вы познакомитесь с таким оборудованием как петли TRX, которые сделают Вашу тренировку в разы эффективнее. Занятие рекомендовано для подготовленных.

BUTT WORKOUT * - Силовая тренировка направлена на улучшение формы и укрепление ягодичных мышц, мышц ног В тренировку включен мощный блок на мышцы пресса.

CYCLE* - функциональная групповая кардио-тренировка, которая выполняется на специальных стационарных велосипедах. Для регулировки нагрузки и отслеживания прогресса занимающихся используется специальный кардиомонитор POLAR. В занятии используются имитационные «подъемы в гору», «спринт», «езда по ровной местности» и т.п.. Рекомендуются для подготовленных, способствует максимально эффективному сжиганию калорий.

БОКС* (12+) - тренировка по боксу: обучение основным способам передвижения, технике ударов и уклонения. На уроке используется дополнительное оборудование – перчатки, мешок и др.. Занятие рекомендовано для любого уровня подготовленности и будет полезно как для мужчин, так и для женщин.

PUMP - Интенсивная тренировка со штангой направлена на развитие силовой выносливости и формирование рельефа основных мышечных групп. Главное отличие от традиционных силовых занятий - высокий темп и большое количество повторений.

CORE BLEND- Функциональная силовая тренировка мышечного корсета (спина, пресс, ягодицы).

**продолжительность занятия – 55 мин.*

Танцевальные программы

ZUMBA* (12+) – это танцевальная фитнес-программа, в то же время являющаяся хорошей жиросжигающей тренировкой. Простота танцевальных движений и связок делает занятие максимально доступной для занимающихся, а яркая и эмоциональная музыка позволяет получить море позитивных эмоций! Приглашаем на класс и женщин, и мужчин с любым уровнем подготовленности.

*** DANCE MIX (12+)** - это зажигательные смешанные танцевальные тренировки. Занятия помогут справиться с последствиями гиподинамии, способствуют сжиганию калорий, снимают стресс и устраняют причины депрессивных состояний.
Уровень сложности: Для начинающих

ТАБАТА - это интервальная тренировка с высоким уровнем интенсивности, на которой за минимальное время выполняется максимальное количество движений
Табата позволяет быстро восстановить физическую форму, повысить выносливость, внести разнообразие в тренировки.
Уровень сложности: Для начинающих

ЛАТИНА - это разновидность танцевальной аэробики, которая включает в себя элементы пяти танцев бальной **латиноамериканской** программы, а также меренги, бачаты и сальсы. В этих **латиноамериканских танцах** участники выражают свои эмоции при помощи откровенных ярких движений под динамичную и красивую музыку.
Уровень сложности: Для начинающих

PORTDEBRAS - Королевская осанка, подтянутое тело, сильные мышцы, выразительная пластика движений – результаты занятий по методике Por-de-Bras, объединяющей в себе лучшее из фитнеса и балета.
Уровень сложности: Для начинающих

BARRE FITNESS - Барре соединяет в себе элементы балета, йоги, пилатеса с легкими гантелями, мы добавили в программу диски и мячи, чтобы сделать ее более разнообразной и эффективной . Занятия Barre с каждым годом становятся все популярнее и доступнее

**продолжительность занятия – 55 мин.*

Программы MIND BODY

PILATES* (12+) - тренировка по методике PILATES. Изучение и выполнение базовых упражнений поможет Вам избавиться от мышечного дисбаланса и выстроить правильное положение тела в пространстве, а также сформировать и укрепить мышечный корсет. Уникальная методика дыхания поможет вам обогатить организм кислородом. Подходит для любого уровня подготовленности.

МФР* (миофасциальный релиз) (12+) – занятие-самомассаж, техника которого направлена на расслабление: с помощью специального оборудования(роллы,мячи) прорабатываются глубокие слои мышц и фасций, улучшается кровообращение и питание тканей, снимаются воспаления, а также повышается мобильность и гибкость суставов. Подходит для любого уровня подготовленности.

PILATES ДЛЯ ОСАНКИ* (12+) – специальная авторская программа, в основе которой лежит метод PILATES. Занятие поможет Вам сформировать правильную осанку, избавиться от болевого синдрома в области шеи, плеч, и сохранить хорошую подвижность во всех сегментах позвоночника, а также сформировать поддерживающий его мышечный корсет. Подходит для любого уровня подготовленности.

STRETCHING* (12+) - задача тренировки улучшить гибкость, подвижность и эластичность мышц, связок, сухожилий и сформировать их оптимальную длину по отношению к суставам и костям, а также обучить правильному дыханию. Stretching удлинняет мышцы и делает более эластичными соединяющие их связки. Благодаря ему вы сможете двигаться более свободно и в то же время сохранять крепость суставов. Лишняя гибкость часто приводит к нестабильности суставов, а ее нехватка — к скованности движений. Когда ваши мышцы имеют идеальную длину, вы двигаетесь, не чувствуя напряжения. Подходит для любого уровня подготовленности.

GYROKINESIS* - занятие сочетает в себе принципы йоги, танца, гимнастики и Тай Чи. Эта система оказывает воздействие на все тело с помощью семи естественных движений корпуса: вперед, назад, влево, вправо, скручивания в разные стороны и круговые движения, поворотов вправо и влево. В основе методики — систематическое и мягкое воздействие на суставы и мышцы с помощью ритмичных и волнообразных движений. Определенная система дыхательных упражнений стимулирует работу внутренних органов. Подходит для любого уровня подготовленности (из оборудования табурет и гимнастический мат).

AEROYOGA* - фитнес-программа, которая объединяет в себе практики йоги, стретчинг, элементы пилатеса. В отличие от классических направлений,

в аэройоге используется специальное оборудование (шёлковые гамаки). Класс рекомендован для всех уровней подготовленности.

ХАТХА YOGA 90 мин (12+) – полуторочасовое занятие по древней индийской системе самосовершенствования. Бла вид единоборствгодаря специальным упражнениям – асанам - развиваются гибкость, сила мышц, восстанавливается мышечный баланс тела, нормализуется психофизическое состояние, повышается стрессоустойчивость. Особое внимание на занятии уделяется дыхательной практике. Подходит для любого уровня подготовленности.

***YOGA FLOW* 90 мин (12+)** это динамичный стиль йоги, который характеризуется плавным и гармоничным переходом между асанами (физическими позами), синхронизацией движений с дыханием и созданием плавного потока практики. Основана на принципе "виньясы" - связывания движений с дыханием, что позволяет создавать гармоничный и плавный поток практики, улучшает гибкость, силу и выносливость тела, а также способствует снижению стресса и улучшению фокусировки ума.

***FLOW PILATES* (12+)** - Это динамический вид пилатеса, который направлен одновременно на укрепление и вытяжение мышц. Тренировка включает в себя элементы пилатеса, стретчинга и функционального тренинга. Сочетание статической и динамической нагрузки позволяет укрепить мышцы, развить подвижность суставов и позвоночника и приобрести красивый рельеф.

***FITBALL* (12+)** - Интенсивная тренировка с фитболом направлена на укрепление сразу всего тела. Благодаря авторскому комплексу упражнений вы сможете развить силу, координацию и баланс, а также приобрести здоровую и красивую осанку!

**продолжительность занятия – 55 мин.*

Групповые программы в бассейне

AQUA MIX (12+)** - интервальная тренировка в воде, сочетающая упражнения силовой и кардио-направленности. В результате тренировки развивается выносливость и сила, укрепляются все группы мышц и формируется мышечный корсет, а также увеличивается объем легких. В занятии используется разнообразное оборудование для водных программ. Подходит для любого уровня подготовленности.

AQUA TABS (12+)** - программа, созданная для участников групповых тренировок, которые желают укрепить и подтянуть мышцы спины, брюшного пресса и ног. В ходе занятия предусмотрено использование специального вспомогательного оборудования – поясов, нудлсов и т.п.

Подходит для любого уровня подготовленности

***AQUA BUTT* (12+)** - Тренировка, направленная на улучшение формы и укрепление ягодичных мышц, мышц ног и нижней части спины. В тренинг включен мощный блок на мышцы пресса.

***AQUA BALANCE* (12+)** - Тренировка в воде с использованием оборудования Noodles, направленная на развитие координации, равновесия в нестандартных исходных положениях с опорой на дно и без нее.

***AQUA FLAT* (12+)** AquaFlat – функциональная тренировка, совмещающая работу в воде и на надувной поверхности плота. Отличный вариант подготовки к тому, чтобы встать на серф. Благодаря постоянной необходимости держать равновесие вы задействуете мышцы, которые тяжело активировать во время обычных занятий фитнесом. Развивает баланс, силу, координацию и ловкость!

***SWIM PRO* (12+)** -предполагают обучение сложным плавательным упражнениям и адаптацию к сверхинтенсивным нагрузкам под чутким руководством сертифицированного тренера.

SWIM LITE (12+) – Плавание для начинающих любителей. Обучение разными стилями. Адаптация к спортивному плаванию с использованием оборудования(ласты,доска ,лопатки)

****продолжительность занятия – 45 мин.**

(12+) - *маркировка означает, что занятие можно посещать детям от 12-ти л*

Групповые программы для детей

ГИМНАСТИКА** (группы 3-5 и 5-7 лет) - обучение навыкам спортивной гимнастики и акробатики, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, развитие координации, выносливости, ловкости, развитие мышечного корсета согласно возрасту.

BALLET DANCE** (3-7 лет) – на занятиях дети отработают танцевальный шаг, познакомятся с базовыми позициями рук и ног, запомнят названия движений, научатся держать спину прямой, обучатся растяжке и музыкальному слуху, а так же познакомятся с таким понятием, как балетная дисциплина. У детей, которые в детстве занимались балетом, на всю жизнь останется красивая осанка, грациозная походка, они будут интеллектуально развиты, так как классика - самый сложный вид хореографии и требует большой мыслительной работы.

SPORT GAMES** (от 6 лет) – занятие для общей физической подготовки без использования отягощений, с элементами легкой атлетики и игровых видов спорта для формирования оптимальной композиции тела спортсмена. А также подводка для развития навыков различных игр с мячом, интереса к спорту и ЗОЖ. В летнее время занятие проводится на открытой площадке.

BABY SWIM** (3-4 года) - проводится в детском бассейне. Веселые игры и плавательные упражнения на освоение водной среды с применением различного оборудования, а также начальное обучение основам плавания в виде игр и специальных упражнений.

KIDS SWIM** (5-7 лет) - это увлекательное знакомство с азами плавания, обучение технике плавания в сочетании с комплексом упражнений, направленных на преодоление сопротивления воды, снятие водобоязни, воспитание уверенности в своих силах.

ДЕЛЬФИНЧИКИ (9-12 лет) - обучение технике плавания с использованием специального оборудования, а также игры и эстафеты в воде.укрепление мышечного корсета и развитие координации.

ДЗЮ-ДО ** (3-5 лет) - обучение технике и навыков борьбы , развитие координации , силы, скорости , гибкости и пластики . Данный вид спорта один из самых безопасных видов единоборств для детей , а так же обучает основам самообороны.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (7- 10 ЛЕТ) - это вид единоборств отличный спортивный выбор для детей. Она помогает развивать координацию, силу и выносливость

***КАРАТЭ ШОТОКАН* (3+)** Каратэ до — это одно из самых популярных японских боевых искусств, в основе которого самооборона без оружия , формирование силы воли и стрессоустойчивости Воспитывается в детях самостоятельность; Совершенствует коммуникативных навыки; Развивает психологический интеллект и мышление .

**продолжительность занятия – 55 мин.*

***продолжительность занятия –45 мин.*