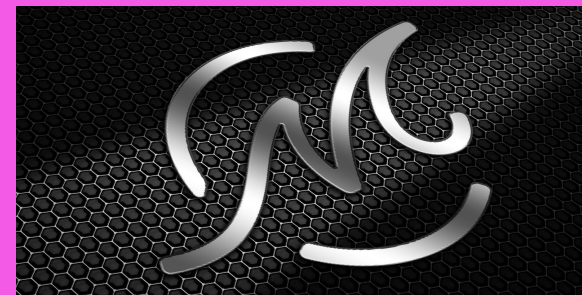
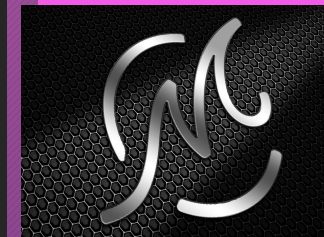


ТРЕНИРОВКИ. КАКУЮ ВЫБРАТЬ?

ОПИСАНИЕ ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЙ СТУДИИ ФИТНЕСА
МИХАЙЛОВА_СПОРТ



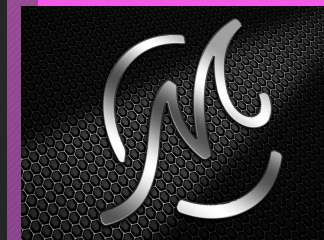
АЙКИДО



ВИД ЕДИНОБОРСТВ, ОСНОВАННЫЙ В ЯПОНИИ, НАПРАВЛЕН НА ИЗУЧЕНИЕ МЕТОДИК САМОЗАЩИТЫ; ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОЛЕЗЕН ТЕМ, ЧТО ОТЛИЧНО РАЗВИВАЕТ КООРДИНАЦИЮ, ЛОВКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ, СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ И СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. НА ТРЕНИРОВКАХ ИЗУЧАЕМ ТЕХНИКИ И ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ, РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ КУВЫРКОВ И ПЕРЕМЕЩЕНИЙ; ТРЕНИРОВКИ ПОДХОДЯТ ВСЕМ ДЕТЯМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

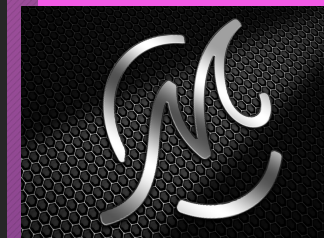


ХИП-ХОП



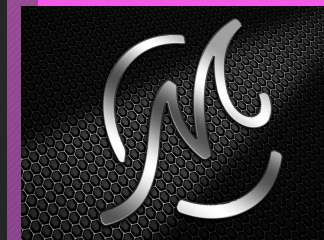
Танцы свободного уличного стиля. Направлению уже более 40 лет, ХИП-ХОП включает движения рэп и брэйк-дэнс; занятия способны раскрепостить ребенка, развить координационные способности, пластичность движений, улучшить гибкость тела, укрепить мышечный корсет. Специальной подготовки не требуется, опытный хореограф на занятии найдет подход как к новичку, так и к опытному танцору. В ходе обучения проводим открытые уроки и готовим к городским/районным конкурсам.

БАЧАТА



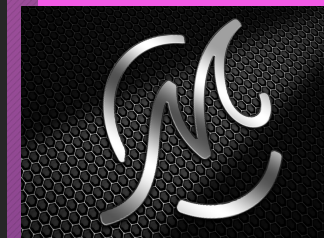
- Танец родом из Доминиканской Республики, один из самых простых по хореографии видов латиноамериканского танца. Бачата стала народным способом уйти от проблем, расслабиться. Это оригинальный, но не сложный танец. Каждый может начать танцевать вместе с опытным хореографом нашей студии Андреем Тороповым.

Lady/s DANCE



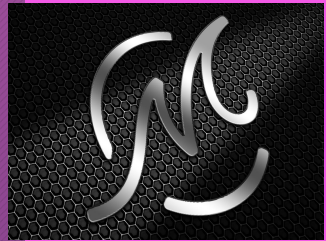
- Самое яркое танцевальное занятие. Вы окунетесь в атмосферу танцев и отпустите все ненужные мысли, растворившись в музыке. Вы почувствуете легкость в теле и получите заряд бодрости на неделю вперед. Танцевать- это так классно!

CROSS- FIT



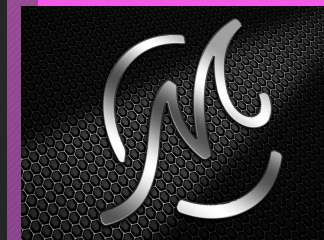
- **СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ГРУППОВЫХ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК. ЗАНЯТИЕ РАЗВИВАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ.**
- **ТОТАЛЬНАЯ ПРОРАБОТКА ВСЕГО ТЕЛА, СОЧЕТАНИЕ КАК СИЛОВЫХ, ТАК И КАРДИО-НАГРУЗОК. ЗАНЯТИЕ ПОДХОДИТ ТЕМ, КТО УЖЕ ИМЕЛ ОПЫТ ЗАНЯТИЙ И ИМЕЕТ БАЗОВУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ.**
- **ПРИНИМАЕМ ВЗРОСЛЫХ И ПОДРОСТКОВ ОТ 16 ЛЕТ.**

ФИТНЕС-ЙОГА



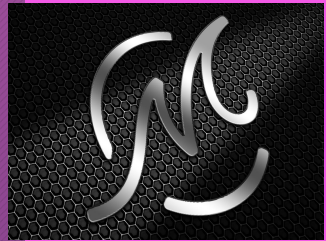
- Отличие от классической йоги фитнес-йога включает активный стретчинг на мышцы ног, укрепляющие упражнения на мышцы спины, урок является более плотным и интенсивным, каждое упражнение стретчинга чередуется со статической асаной (упражнением) из арсенала упражнений Йоги. Занятие подходит каждому, кто хочет стать более гибким, кто хочет улучшить осанку и избавиться от постоянных болей в области позвоночника

МЯГКАЯ ЙОГА



В классе мягкой практики мы используем суставную гимнастику - физические упражнения, направленные на общее оздоровление. Ее уникальность состоит в том, что она безопасна и доступна всем. Также мы выполняем асаны классической хатха-йоги в адаптированных вариантах с использованием подсобных материалов (блоков, одеял, ремней). Материалы помогают нам соблюдать принцип травмобезопасности. Кроме того, мы учимся дышать, изучаем простые дыхательные упражнения. Заключительный этап, где мы закрепляем результат, полученный от практики, - это «шавасана» - расслабление всего нашего тела.

СТРЕТЧИНГ



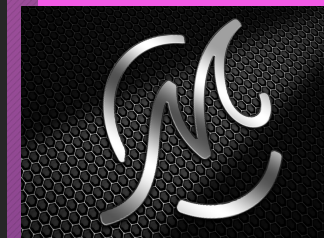
ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК: СОЧЕТАНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК, ТРЕНИРОВОК НА ВЫНОСЛИВОСТЬ С ГРАМОТНОЙ РАСТЯЖКОЙ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП. ЗАНЯТИЕ СПОСОБСТВУЕТ ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ, ПОВЫШАЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТЫ. ТАКЖЕ УРОК ПОКАЗАН ТЕМ, КТО ХОЧЕТ УЛУЧШИТЬ ГИБКОСТЬ ТЕЛА, СДЕЛАТЬ ДВИЖЕНИЯ БОЛЕЕ ГРАЦИОЗНЫМИ, ПОПРАВИТЬ ОСАНКУ, ВОЗМОЖНО СЕСТЬ НА ЗАВЕТНЫЙ ШПАГАТ ИЛИ ВСТАТЬ В ПОЛОЖЕНИЕ МОСТИКА. ОГРАНИЧЕНИЙ ПО ПОСЕЩЕНИЮ НЕТ; ТРЕНЕР НА ЗАНЯТИИ ПОДБЕРЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО КАЖДОМУ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

НА ЗАНЯТИЯХ ОБУЧАЕМСЯ ОСНОВНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАВЫКАМ: КУВЫРКИ, КОЛЕСО, МОСТИКИ, ПРЫЖКИ, ПРИСЕДАНИЯ, ОТЖИМАНИЯ, ТАКЖЕ РАЗВИВАЕМ ГИБКОСТЬ И ВЫНОСЛИВОСТЬ. ЗАНЯТИЯ ПРОХОДЯТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГР. ГОТОВИМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К УСПЕШНОЙ СДАЧЕ ШКОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И НОРМ ГТО

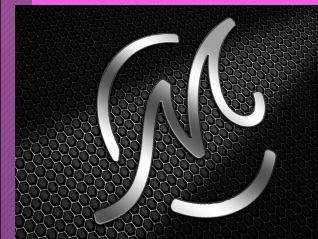


ПИЛАТЕС+ МФР



ПРЕВОСХОДНАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА С АКЦЕНТОМ НА МЫШЦЫ СПИНЫ, КОРЕКЦИЮ ОСАНКИ. В ПРОЦЕССЕ УРОКА ИСПОЛЬЗУЕМ СПЕЦИАЛЬНЫЕ МАССАЖНЫЕ РОЛЛЫ: РАССЛАБЛЯЕМ МЫШЦЫ, СНИМАЕМ ЗАЖИМЫ С ПОМОЩЬЮ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА, (ЭФФЕКТ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА) КОТОРЫЙ ЛЕГКО И ДОСТУПНО СМОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ КАЖДЫЙ УЧЕНИК. ПРАКТИКА ПИЛАТЕС ДОСТУПНА КАЖДОМУ, УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЯТ ТАКЖЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА. С ПОМОЩЬЮ МЯГКОГО УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ И РЕЛИЗА МЫ СНИМАЕМ ПРИВЫЧНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ИЛИ ПОЗВОНОЧНЫЕ БОЛИ И ЗАЖИМЫ, ДВИЖЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ В РАДОСТЬ. ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ ВОЗМОЖНА ВМЕСТЕ С НАМИ!

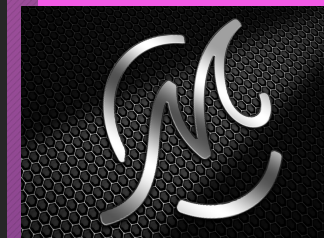
ТАЙ-БО



ПОЖАЛУЙ, САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ЖИРОСЖИГАНИЕ. БОНУСЫ ТРЕНИРОВКИ -ДО 600 ККАЛ ТРАТЫ ЭНЕРГИИ ЗА ОДНУ ТРЕНИРОВКУ! ТАКЖЕ ПРИОБРЕТАЕМ НАВЫКИ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ И ПОЛУЧАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РАЗГРУЗКУ

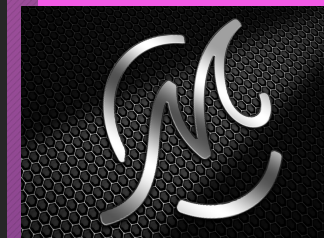
НА ЗАНЯТИИ ИСПОЛЬЗУЕМ УДАРНЫЕ ТЕХНИКИ РАЗНЫХ ЕДИНОБОРСТВ ПОД РИТМИЧНУЮ МУЗЫКУ, БОЙ С ТЕНЬЮ-ВТОРОЕ НАЗВАНИЕ ДАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ. СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НЕ ТРЕБУЕТСЯ, НАГРУЗКИ ДОЗИРУЮТСЯ И В ХОДЕ ЗАНЯТИЯ ВАМ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДЛОЖЕНЫ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТРЕНИРОВКА СПОСОБНА ПРЕОБРАЗИТЬ ВАШ ОБРАЗ И ОСВОБОДИТЬ ОТ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

СИЛОВАЯ АЭРОБИКА



**ВПЕРЕД ЗА РЕЛЬЕФНЫМИ
ОЧЕРТАНИЯМИ ФИГУРЫ! НА ЗАНЯТИИ
МЫ АКЦЕНТИРОВАННО
ПРОРАБАТЫВАЕМ ВСЕ ОСНОВНЫЕ
МЫШЦЫ НАШЕГО ТЕЛА. РАБОТАЕТ В
ПУЛЬСОВОЙ ЗОНЕ ЖИРОСЖИГАНИЯ ЗА
СЧЕТ МНОГОПОВТОРНОСТИ
УПРАЖНЕНИЙ И АЭРОБНОЙ ЧАСТИ
ЗАНЯТИЯ . УРОК ПОДХОДИТ
КАЖДОМУ, КТО ХОЧЕТ СЛЕДОВАТЬ
ДОСТИЖЕНИЮ КРАСИВОЙ СТРОЙНОЙ
ФИГУРЫ.**

ЗАНЯТИЯ НА ГАМАКАХ



У НАС ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО НАПРАВЛЕНИЙ ТРЕНИРОВОК НА ГАМАКАХ:

-аэройога, известная также как антигравити, отличается от классического формата исполнения асан. Это уникальный симбиоз сразу нескольких видов тренинга: здесь есть и традиционные для йоги позиции, и акробатические перевороты.

-аэройога для беременных, мягкая практика, направленная на разгрузку поясницы и грудного отдела

-занятия для детей: программа включает в себя упражнения, направленные на всестороннее развитие тела с использованием гамака