



Фитнес & Движение

Индивидуальные Тренировки

Мы предлагаем вам варианты тренировок в зависимости от ваших индивидуальных потребностей.

Йога:

Это ментальная и физическая практика, сочетающая в себе различные позы тела, дыхательные техники и медитацию или релаксацию для улучшения здоровья и благосостояния (390cal).

Пилатес на мате /с реквизитом:

Упражнения, направленные на стабилизацию и укрепление мышц кора. У вас появится гибкость, красивые мышцы, улучшится осанка и самочувствие. (400/440cal).

Функциональная тренировка:

Развивает чувство баланса и координацию, одновременно улучшая силу, гибкость и выносливость (580 cal).

Тренировка с гимнастической палкой (Gymstick):

Гимнастическая палка позволяет идеально тренировать все тело и не требует гимнастической или даже физической подготовки. Эти занятия могут сделать более крепкими мышцы пресса, улучшить баланс, осанку, координацию, мышечную силу и выносливость (500cal).

Индивидуальный Кардио Тренинг: Объедините основные танцевальные шаги аэробики, как правило, с музыкальным ритмом или битом, чтобы сформировать свою собственную тренировку, которую вы можете делать в любом месте. Это хороший способ вернуть свое тело в форму, почувствовать себя счастливым и ускорить обмен веществ!

- Индивидуальные: 50' - 40€
- Групповые: (2 - 4) 50' - 20€ на человека

Тренировка на Aqua Велотренажерах

Велотренировка проводится в воде. Велосипеды установлены в бассейне с морской водой, благодаря чему во время тренировки вы преодолеваете сопротивление воды. Защищает кости, связки и мышцы. Попробуйте и зарядитесь энергией!

- Индивидуальные: 50' - 50€
- Групповые 50 50' - 25€ на человека

Уроки плавания для детей (в открытом бассейне)

Водные программы для малышей и подростков предоставляют детям шанс познакомиться с радостями и рисками нахождения в воде или рядом с ней.

Возраст: 6-18 месяцев

- Индивидуальные: 30' - 30€
- Групповые: (2 - 4) 30' - 15€ на человека

Дети получают возможность:

- Изучить воду и чувствовать себя в ней комфортнее.
- Научиться основным плавательным движениям
- Освоить плавание и скольжение по поверхности, пускать пузыри, изменять направления, заходить в воду и выходить из воды (все это с помощью инструкторов).

Возраст: 3-5 лет

- Индивидуальные: 45' - 35€
- Групповые: (2 - 4) 30' - 15€ на человека





Дети получают возможность:

- Научиться плавать на спине и животе
- Переворачиваться с одной стороны на другую
- Плыть при помощи рук и ног и держаться на воде

Возраст: от 5 лет и старше

- Индивидуальные: 45' - 35€
- Групповые: (2 - 4) 35' - 15€ на человека

Дети получают возможность:

- Объединить все навыки (движения рук и ног, дыхание) для правильного плавания
- Научиться правильно нырять в бассейне
- Проработать навыки плавания и скольжения

Фитнес-центр / время работы 8:00 - 20:00

Запись: 8:00 - 12:00 и 16:00 - 20:00