

Нацеленно прорабатывают мышцы всего тела, используя специальное оборудование (боди бары, гантели, отягощения).

Power (Силовой тренинг) – силовой урок, направленный на укрепление всех групп мышц с использованием фитнес-оборудования (боди-баров, гантелей, мячей и проч.). Для любого уровня подготовки.

Super Sculpt - силовой урок, направленный на все группы мышц с использованием специального оборудования (гантели, боди-бары, степ), а также способствует развитию силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости и улучшению работы внутренних органов.

Buttocks+TABS (Ягодицы+Пресс) – силовой урок, направленный на максимальную проработку Ягодиц (Buttocks) и укрепление всех групп мышц Брюшного пресса (TABS), уменьшение жирового компонента. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

FitBall (Ballast Ball) Фитбол – силовая тренировка с использованием специального мяча. Занятие на мяче не только укрепляют мышцы и сжигают жир, но и обладают ярко выраженным лечебным эффектом. Фитбол полезен при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Рекомендуется всем, но особенно людям с проблемами

позвоночника, лишнего веса.

Body Condition – силовая тренировка с использованием различного оборудования для тех, кто хочет проработать основные мышечные группы, снизить вес тела и добиться увеличения силовой выносливости. Подходит для любого уровня подготовки.