



ФИТНЕС-ЦЕНТР

Часы работы ежедневно с 07:00 до 19:00 (15+)

Силовая тренировка

- Leg Curl
- Leg Press
- Adductor-Abductor
- Leg Extension
- Жим от груди
- Shoulder Press
- Жим лежа
- Тренажер Смита
- Abdominal Crunch Machine
- Скамья Скотта и Керл
- Стойка для прессы, подъема ног
- Гиперэкстензия
- Скамья для прессы Abdominal Crunch
- Гантели (от 2 кг до 40 кг)
- Медицинские мячи
- Гири
- Z Bar
- Штанга

- Регулируемая скамья
- Плоская скамья
- Универсальная скамья
- Скамья для прессы

Кабельный мультитренажер

- Dual Lat Pull Down
- Кроссовер Outrigger
- Тренажер Dual Row
- Triceps Pushdown

Кардио

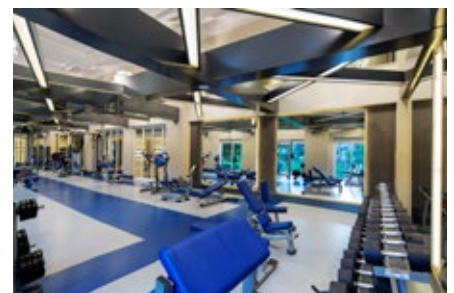
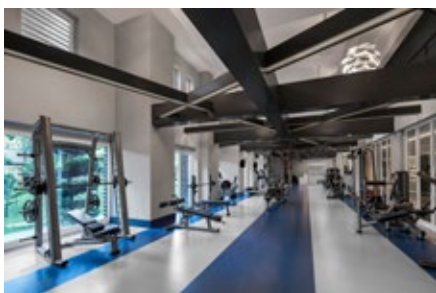
- Беговая дорожка
- Эллиптический кросс-тренажер Lifecycle
- Вертикальный велотренажер Lifecycle
- Горизонтальный велотренажер Lifecycle

Функциональная тренировка

- TRX
- Гири
- Медицинские мячи
- Швейцарский мяч
- Мат
- Степ-платформа
- Скакалка
- Эластичная лента для упражнений
- Ролик для прессы

Индивидуальные тренировки

- Фитнес
- Бодибилдинг
- TRX
- Пилатес
- Йога
- Abs
- Высокоинтенсивные интервальные тренировки





FIT CLUB и индивидуальные занятия

Платные и бесплатные спортивные занятия для взрослых в сопровождении сертифицированных инструкторов

FIT CLUB

ЙОГА: Хатха-йога, Аштанга-йога

ПИЛАТЕС: Матворк, Тренировка с мячом, Тренировка с эспандером, Тренировка с палкой, Тренировка на кольцах, Тренировка с роллом, Растяжка

КАРДИО: Зумба, степ-аэробика, Фитнес джампинг, Кангу джампинг

АКВА-ТРЕНИРОВКИ: Aqua Gum, Аква-фитнес, аква-байк, Аква-джампинг, Аква Зумба

ТРЕНИРОВКА НА ВСЕ ТЕЛО: тренировка нижней части тела, пресс, тренировка всего тела, круговая тренировка, табата, тренировка на сжигание жира

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ПЛАВАНИЕ / 60 мин.

- €

В бассейне под руководством тренера преподаются различные стили плавания и техники для всех уровней подготовки.

ТЕННИС / 60 мин. - €

Занятия по теннису для спортсменов всех уровней с профессиональным оборудованием в сопровождении инструкторов.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

60 мин. - €

Классические боди-тренировки, силовые тренировки, тренировка метаболизма, ВИИТ.

Занятия проводятся фитнес-тренерами.

ГОЛЬФ / 60 мин. - €

Обучение проводится сертифицированными тренерами TPGA (Турецкая Ассоциация Профессиональных Игроков в Гольф) в Академии Fit Swing, на поле для гольфа Montgomerie.

Гольф



Индивидуальные тренировки



Плавание

