



ФИТНЕС-ЦЕНТР

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

Силовая тренировка

- Сгибание ног
- Жим ногами
- Adductor - Abductor
- Leg Extension
- Жим от груди
- Жим от плеч
- Тренажер для прессы Hammer Strenght
- Тренажер для приседания Hammer Strenght V Squat
- Жим лежа с обратным наклоном
- Скамья Скотта для жима
- Multipress Free
- Гиперэкстензия
- Abdominal Crunch Bench
- Регулируемая скамья
- 5-позиционная мультистанция
- Гантели (от 2 до 40 кг)
- Z-Bar
- Тренажер Смита
- Регулируемая тяга

- Медицинские мячи
- Гири (2-32 кг)
- Штанга
- Жим лежа
- Abdominal Crunch Machine
- Scout Curl Bench
- Стойка для прессы, подъема ног
- Плоская скамья
- Универсальная скамья

Кардио

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

Функциональное обучение

- TRX
- Гири (2-32 кг)
- Медицинские мячи
- Швейцарский мяч

- Мат
- Степ-платформа
- Скакалка
- Эластичная лента для упражнений
- Тренажер реформер для пилатеса

Персональные тренировки

- Фитнес
- Бодибилдинг
- TRX
- Тренажер реформер для пилатеса
- Пилатес
- Йога
- Флай 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, Инь-йога, Раджа-йога, Флай-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. - €

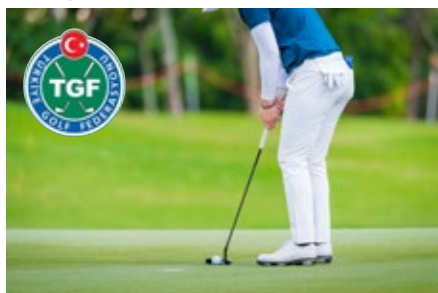
Классические боди-тренировки, силовые тренировки, тренировка метаболизма, ВИИТ.

Занятия проводятся с 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

