



## 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
- Жим лежа с обратным наклоном
- Скамья Скотта для жима
- Гиперэкстензия
- Abdominal Crunch Bench
- Регулируемая скамья
- 5-позиционная мультистанция
- Гантели (от 2 до 50 кг)
- Z-Bar

- Тренажер Смита
- Регулируемая тяга
- Штанга
- Скамья Скотта и Керл
- Плоская скамья
- Жим лежа
- Универсальная скамья
- Скамья для прессы

### Кардио

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

### Функциональная тренировка

- Мат
- Степ-платформа
- Скакалка
- Эластичная лента для упражнений
- Ролик для прессы

### Персональные тренировки

- Фитнес
- Бодибилдинг
- Пилатес
- Йога
- Асв
- Высокоинтенсивные интервальные тренировки



## FIT CLUB и индивидуальные занятия

Платные и бесплатные спортивные занятия для взрослых в сопровождении сертифицированных инструкторов

### FIT CLUB

**ЙОГА:** Хатха-йога, Инь-йога, Аштанга 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, Финтес джампинг, Кангу джампинг

**АКВА-ТРЕНИРОВКИ:** Aqua Gym, Аквафитнес, Аква-джампинг

**БОДИ-ТРЕНИРОВКА :** тренировка нижней части тела, пресс, тренировка всего тела, круговая тренировка, табата, 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



Personel Training



Плавание

