

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

АЭРОБНЫЕ КЛАССЫ

STEP Урок степ аэробики состоящий из базовых шагов, объединенных в несложные хореографические комбинации . Уровень подготовленности - начинающий и средний. Продолжительность 50 минут
STEP Advanced Степ-урок со сложно-координационными комбинациями. Нагрузка высокой интенсивности. Для прошедших класс Step.Продолжительность 50мин
Tracking Занятие на беговой дорожке.Использование техники бега и ходьбы. Для любого уровня подготовленности.Продолжительность 40 мин.
HI-LOW Урок классической аэробики с использованием танцевальных движений. Нагрузка средней интенсивности.Для любого уровня подготовленности. Продолжительность 50 мин.

КЛАССЫ СМЕШАННОГО ФОРМАТА

Fit-BOX Интервальная, круговая тренировка на основе техники боевых искусств с использованием разнообразного оборудования : скакалки, теннисные мячи, легкие гантели .Для среднего уровня и подготовленных.Продолжительность 50 мин.
Power Ball FT - функциональная тренировка с использованием мяча - Med - ball. Направлена на развитие баланса, укрепление осанки и проработку всех мышечных групп. Продолжительность 50 мин. Для любого уровня подготовленности.
TRX - тренировочная система на оборудовании в виде петель для функциональных тренировок, использующая самую естественную нагрузку - вес собственного тела, развивает все основные физические качества - силу, гибкость, выносливость, баланс тела. Для любого уровня подготовленности, продолжительность 50 мин. **Количество мест ограничено до 7 человек.**
Flowin - занятие на специальном оборудовании, основанном на скольжении,функциональные упражнения развивают мышцы, тренируют выносливость. Для подготовленных. Продолжительность 45 мин.
BODYATTACK - Это мощная и беспощадная атака на ваше BODY. Простые, доступные движения, чередование нагрузки, объединены в строгую, научнообоснованную систему. Разработана таким образом, что на одном уроке могут заниматься и новички, и подготовленные.
Занятие без использования оборудования гарантирует максимальный эффект для каждого занимающегося. Безопасность и заданный формат позволяют контролировать свой прогресс и добиваться лучших результатов. 55 мин.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

Belly Dance - танец живота, развивает пластику и красоту движений, способствует проработке глубоких мышц живота, улучшает осанку, для любого уровня подготовленности. Продолжительность 50 мин.
Latina-Boom! Сочетание латиноамериканской хореографии с современными ритмами.Для любого уровня подготовленности. Продолжительность 50мин.
Сальса Зажигательный танец Карибского побережья. Ведут международные сальса- презентеры. Продолжительность 55 мин. Для любого уровня подготовленности.
SEXY Dance Этот класс для всех,кто не боится быть свободным! Для любого уровня подготовленности. Продолжительность 50 мин
Club style D*Lux - совместный проект клуба "5 Элемент" и развлекательного комплекса D*Lux. Стиль клубных танцев ведется под музыкальное сопровождение DJ D*Lux. Совместные плановые вечеринки. Для любого уровня. 50 мин.
БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ Традиционная хореография бальных танцев, европейская и латиноамериканская программы.Танцам, как и любви все возрасты покорны. Продолжительность 90 мин.

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

BODY PUMP Урок для тренировки всех групп мышц с использованием силового оборудования - штанги, гантели, bodybar. Для любого уровня подготовленности .Продолжительность 50 мин.
ABS (Abdominals) Силовой класс направленный на тренировку мышц брюшного пресса.Для любого уровня подготовленности. Продолжительность 30 мин.
SUPER SCULPT Урок для тренировки всех групп мышц с использованием самого разнообразного оборудования.Для любого уровня подготовленности .Продолжительность 50 мин.
BUMS Силовой класс с использованием специально подобранных упражнений максимально воздействующих на ягодичные мышцы.Продолжительность 30 мин.

КЛАССЫ FREEMOTION & SPINNING

SPINNING Занятие на велотренажерах. Главный принцип спиннинг программы-это тренировка сердца.Для среднего уровня подготовленности. Продолжительность 40мин.
SPINNING PRO Интервальная тренировка, тренировка силы и общей выносливости.Рекомендуется для подготовленных.Попробуй свои силы! Продолжительность 45мин.
SPINNING HIT - High intensive Interval Training- Высокоинтенсивная интервальная тренировка, тренировка силы и общей выносливости.Рекомендуется только для подготовленных. 45мин.
FREEMOTION Тренировка с использованием специальных функциональных тренажеров.Для любого уровня подготовленности .Продолжительность 50 мин. **Количество мест ограничено до 10 человек.**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРАКТИКИ

АКТИВНАЯ МАМА- цикл упражнений, направленных на постепенное восстановление физической формы после родов. Продолжительность 50 мин.
КУЛЬТУРА ПОЗВОНОЧНИКА Занятие на досках **Евминова** , коррегирующее и стабилизирующее осанку, улучшает мышечный баланс. Для подготовленных. Продолжительность 50 мин.
Предварительную оплату можно осуществить на любой рецепции фитнес-зон.

КЛАССЫ MIND & BODY

STRETCHING Класс с использованием упражнений на растягивание и расслабление. Продолжительность занятия 45 мин.
Миофасциальный стретчинг- методика расслабления мышц и удлинения фасций основана на сочетании стретчинга и миотерапии с использованием различных аппликаторов - массажных мячей, мед-болов. Улучшает гибкость и амплитуду движений в суставах. Для любого уровня подготовленности. Продолжительность 50 мин.
YOGA Занятие направленное на нормализацию психо-эмоционального состояния.Продолжительность занятия 90 минут.
Йога-прана-яма -внутренние йогические практики, активизирующие функциональные и энергетические системы организма к самообновлению. Для любого уровня подготовленности. Продолжительность 90 мин.
PILATES MAT Стабильная сила .Класс направлен на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса и контроля над телом. Продолжительность 45 мин.
PILATES - средний уровень, с использованием оборудования. Продолжительность 50 мин.
PILATES Advanced-для подготовленных, с использованием разнообразного оборудования. Продолжительность 50 мин.
Совершенство талии Класс направлен в основном на укрепление мышц живота, нижней части спины и ягодиц, используя статические упражнения. Продолжительность 50 мин.

ЕДИНОБОРСТВА

ДЗЮ-ДЗЮЦУ - это элитное боевое искусство японских самураев, давшее корни для развития айкидо, дзюдо, карате. Продолжительность 90 мин.
Banzaï KARATE - общая физическая подготовка с изучением базовых защитных и ударных техник. Для любого уровня подготовленности. Продолжительность 55 мин.
Тай-чи - гимнастика, единоборство, цигун. Простые, эффективные спарринги, работа с энергиями. Для любого уровня подготовленности. 90 мин.

VIP * платный класс, бесплатное посещение для владельцев карт PREMIUM, GOLD. **** - платный класс.**

Инструкторы групповых занятий. Персональные тренеры:

Богард Ольга
Бабиенко Елена
Варибрус Юлия
Лисовский Виктор
Полукаров Майк
Мирошниченко Инесса
Коломиец Наталья
Яценко Дмитрий

Яроленко Света
Шевченко Александр
Безкровный Виталий
Коваль Ксения
Борисенко Ирина
Черныш Валерия
Плотникова Екатерина
Терещенко Светлана

Сердюк Виталий
Некрасова Елена
Шевцова Елена
Дьякин Ярослав
Михайлов Руслан
Чдахина Татьяна
Родивиллов Данил

Жидков Андрей
Смирнов Сергей
Мартынов Андрей
Панченко Ярослав
Слипченко Максим
Яма Владислав
Катлабуга Альберт
Богданова Марина

Менеджер групповых занятий:Чурсина Елена
e-mail: chursina@5elementclub.com.ua
Фитнес директор: Гуменюк Вадим
e-mail: Gumenyuk@5elementclub.com.ua

