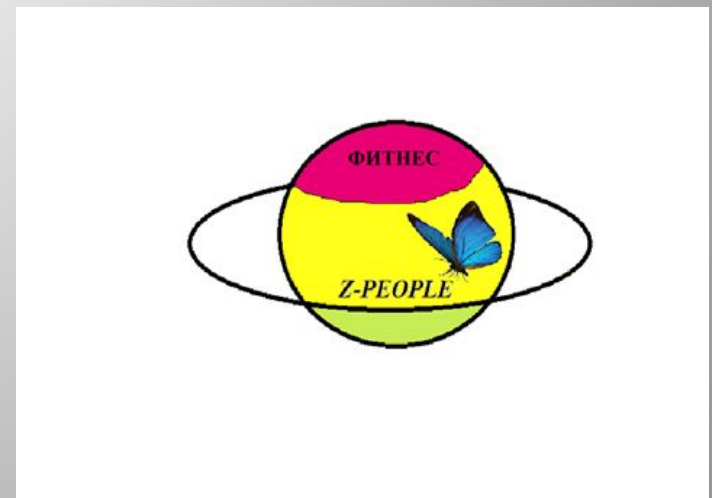




ФИТНЕС-СТУДИЯ



Z-PEOPLE

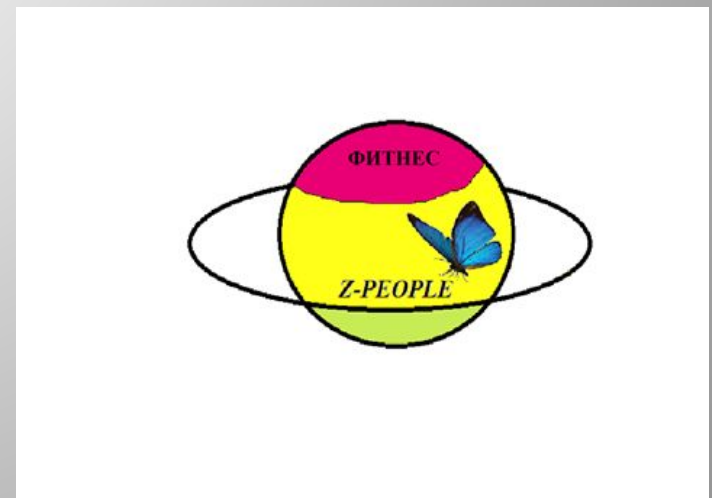




Подробная информация о классах



Z-PEOPLE



**ФИТБОЛ** - аэробно-силовой класс средней интенсивности с использованием надувных мячей. Тренировка направлена на улучшение баланса и повышение тонуса мышц.



**ЗУМБА** – танцевальная фитнес программа, под латиноамериканские ритмы и ритмы народов мира. Высокоинтенсивная жиросжигающая тренировка в формате вечеринки.





**TRX** – эффективная функциональная тренировка с использованием специальных подвесов-петлей TRX. Имитация тренировки «Морских котиков».



**ЙОГА** – тренировка состоящая из последовательного выполнения позы, положений тела и упражнений, направленных на совершенствование вашего тела, баланса и гармонии души.



**ТАБАТА** – скоростно-силовая тренировка с использованием временного ограничения и выполнения простых упражнений с максимальной интенсивностью, тренировка воспитывает все физические качества: силу, выносливость, ловкость и укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.



**Функциональная тренировка** – комплекс из модификаций простых силовых и аэробных упражнений с использованием простого оборудования и веса собственного тела, способствует развитию максимального количества физических качеств и снижению веса.





**Жиросжигающая тренировка** – тренировка средней интенсивности в аэробном режиме, что способствует активизированию процессов жиросжигания и воспитанию аэробной выносливости, то есть укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.



**Стрейчинг** – тренировка повышающая эластичность и тонус мышц, способствует увеличению диапазона движений в суставах, улучшает координацию, подходит для людей, начинающих свой тренировочный процесс в качестве антистрессовой гимнастики как часть антицеллюлитной программы.



**Тайбо** – (боевая аэробика) это фитнес-программа, которая основывается на движениях из таэквондо, бокса, каратэ, дополненных шагами из аэробики и силовыми упражнениями. Другими словами, тайбо сочетает в себе практику восточных единоборств и аэробику.



**Порт де Бра (Port de Bras)** - это направление фитнеса, сочетающее в себе элементы хореографии, йоги, балета, пилатеса, стрейчинга и функционального тренинга. Port de Bras -хореографический термин, в переводе с французского означающий «движения рук и тела» обучает искусству двигаться плавно и гармонично.





**Пилатес** – тренировка направлена на укрепление мелких, глубоких мышц спины, пресса и других частей тела; способствует оздоровлению и реабилитации опорно-двигательного аппарата, учит управлять и владеть своим телом.



**Степ/Кранч (Step/Crunch)** - аэробное занятие на степ-платформе + силовые упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц нижней части спины. Улучшает функциональные возможности сердечнососудистой системы, способствует уменьшению жировой массы (55мин.)

**Степ/Интервал (Step Interval)** - включают чередование аэробных и силовых нагрузок. Основным направлением является тренировка мышц ног и ягодиц. Благодаря занятиям по данной методике развивается скорость, увеличивается сила, тренируется выносливость, мышцы поддерживаются в тонусе.



**Здоровая спина** – система упражнений для позвоночника, направленная на проработку и раскрепощение мышц плечевого пояса, укрепление суставов и связок. Программа подходит для любого уровня подготовленности и рекомендуется для реабилитации позвоночника и профилактики остеохондроза.



**Детский фитнес** . Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос здоровым, умным, красивым и счастливым. Детский фитнес поможет достичь этой цели.

*В чем принципиальное отличие детского фитнеса от взрослого?*  
В адаптированных нагрузках и другом психологическом подходе, ведь детей нужно заинтересовать. Детский фитнес предназначен для тех, кому от трех до десяти лет. Это как раз тот возраст, когда нужно прививать навыки здорового образа жизни, умение следить за собой и своим телом. Фитнес идеально справляется с этими задачами.





# Зумба для детей



## МАЛЕНЬКИЕ НОЖКИ, БОЛЬШИЕ ДВИЖЕНИЯ

Дайте своим 4—6-летним деткам хороший старт в жизни. Детишки веселятся вволю и начинают свой путь навстречу здоровому будущему на Zumba® Kids Jr., лучшем танцевально-развлекательном мероприятии для детей.



# Прайс лист Z-PEOPLE



Наименование	Август-Сентябрь 2016	октябрь 2016
<b>Абонимент 8 занятий</b>	2500 рублей	3 200 рублей
<b>Абонимент 12 занятий</b>	3 000 рублей	4 200 рублей
<b>Абонимент универсальный 1месяц</b>	4 000 рублей	5 000 рублей
<b>Абонимент 4 занятия</b>	1 500 рублей	2 000 рублей
<b>Персональная тренировка</b>	от 800 рублей	
<b>Детская игровая комната</b>	200	200
<b>Детский фитнес, Зумба-Детки</b>	2000	2500

