



ПРОГРАММЫ

ДЕКАБРЬ 2021



ПРЕМЬЕРА

ЗДОРОВАЯ СПИНА 2.0

Ваша спина скажет вам спасибо! Добро пожаловать на курс из двенадцати тематических занятий, направленных на укрепление мышечного корсета, гибкости, развитие баланса и контроля над мышцами. В каждом из выпусков мы разберем актуальную ситуацию, выявим проблему и предложим её решение. Вам больше не придется тратить время на поиск и подбор упражнений для проблемных зон. Тренируйтесь вместе с сертифицированным персональным VIP-тренером Еленой Чиндяевой и программой «Здоровая спина 2.0»

ПН-СБ 12:30 (МСК)





ЖЕНСКИЕ ПРАКТИКИ

YOGA

«Йога. Женские практики» — новый авторский курс от мастера международного класса Юлии Аминовой. Упражнения направлены на достижение баланса и гармонии души и тела. Юлия Аминова — тренер студии йоги и пилатеса Светланы Бондарчук. Многолетний опыт и концентрация на женских практиках позволили Юлии создать комплекс, который эффективно прорабатывает мышцы и суставы, а также дарит неповторимое чувство легкости и заряд энергии на целый день.

ПН-СБ 08:00 (МСК)





ДЫШИ И ХУДЕЙ

с Мариной Корпан

Забудьте о диетах и изнуряющих тренировках. Все, что нужно для стройности, — это 15 минут дыхательной гимнастики с главным тренером страны по бодифлексу и оксисайзу Мариной Корпан. Уникальная авторская методика позволит всего за 2 недели регулярных занятий потерять один размер одежды и привести мышцы в тонус. Утро начинается не с кофе, утро начинается с Мариной Корпан.

ПН-СБ 08:30 (МСК)





#ФИТНЕС

С РЕЗИНКАМИ

Упражнения с фитнес-резинкой стали популярным дополнением и альтернативой занятиям на тренажерах. Удобный, компактный, безопасный и очень эффективный инвентарь помогает привести в тонус мышцы и проработать проблемные зоны в домашних условиях. Во время тренировок вы сможете легко регулировать нагрузку за счет амплитуды растяжения. Этот мини-эспандер не вредит скелетной мускулатуре и суставно-связочному аппарату. Просто, доступно и эффективно.

ПН-СБ 08:45 (МСК)





2.0

ФИТНЕС Бикини

Сочные формы, точеный силуэт и соблазнительный рельеф мышц станут реальностью, если регулярно заниматься по программе Фитнес-бикини 2.0 с чемпионкой России Еленой Лапышевой. Забудьте про стереотипы о женском бодибилдинге, наслаждайтесь процессом, заряжайтесь мотивацией и готовьтесь ловить восторженные взгляды прохожих. Кроме тренировки в каждой программе вас ждут лайфхаки, как избавиться от целлюлита и отеков в домашних условиях.

ПН-СБ 13:00 (МСК)





3D

ФИТНЕС

3D-Fitness — последний американский тренд для тех, кто мечтает о красивых формах. Упражнения выполняются в трех плоскостях, разгоняют метаболизм, запускают процесс жиросжигания в проблемных зонах. Интенсивная круговая тренировка и суперсеты буквально лепят тело мечты, прорабатывая рельеф и укрепляют мышцы. Откройте для себя новое качество фитнеса в формате 3D.

ПН-СБ 13:30 (МСК)





КРОССФИТ^{2.0}

Кроссфит можно охарактеризовать как программу тренировок, состоящую из постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности. Примечательно, что за минимально короткое время занимающийся получает максимальную кардионагрузку. Занятия кроссфитом развивают выносливость, силу, гибкость, скорость, координацию, способствуют улучшению работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

ПН-СБ 14:30 (МСК)





STREET FIGHT

ДЕРЖИ УДАР

Интенсивная кардиотренировка с элементами борьбы. Программа строится на комбинации ударных техник различных видов единоборств: классического и тайского бокса, карате, кикбоксинга. В результате регулярных занятий укрепляется сердечно-сосудистая система, прорабатываются все группы мышц, улучшается осанка, а также уходит вес. Отличный способ избавиться от лишнего веса и стресса под руководством любимых тренеров Руслана Панова, Кати Демидовой и Ильи Франка.

ПН-СБ 16:00 (МСК)





ШПАГАТ

Как для женщин, так и мужчин умение садиться на шпагат — не только красивый трюк, но и очень полезный навык. Шпагат укрепляет позвоночник, благотворно влияет на здоровье органов малого таза, является хорошей профилактикой артрита, артроза, снимает мышечное напряжение и делает стройнее ноги. Попробуйте уникальный формат тренировок от гимнастики мирового класса, трехкратной чемпионки Кубка мира Александры Корчагиной. Вы убедитесь: шпагат творит чудеса!

ПН-СБ 16:30 (МСК)





ФИТНЕС

мама

Фитнес-мама — авторский курс по восстановлению после родов от молодой мамы, фитнес-тренера звезд шоу-бизнеса Анастасии Сконачной. Программа направлена на быстрое и эффективное возвращение в форму, проработку женских проблемных зон, а также самомассаж.

ПН-СБ 17:00 (МСК)





Чувственности УРОКИ

Танец — это лучший способ обрести уверенность и познать себя. Екатерина Демкина, профессиональный хореограф, участница популярных телешоу, представляет авторский курс по раскрытию женской сексуальности. Забудьте о проблемах и комплексах, прислушайтесь к своему телу, погрузитесь без остатка в уроки чувственности вместе с Екатериной Демкиной.

ПН-СБ 18:00 (МСК)





С НАСТУПАЮЩИМ ПРАЗДНИКОМ!