

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ



КАРДИО / СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ:

SUPER SCULPT

Силовой класс средней интенсивности, направленный на тренировку всех крупных мышц. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

UPPER BODY

Силовой класс средней интенсивности, направленный на развитие мышц верхней части тела и брюшного пресса. Класс рекомендован для начального, среднего уровня подготовки.

ABL

Силовой класс высокой интенсивности, направленный на тренировку мышц ног. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

BUMS+ABS (55 мин.)

Силовой класс средней интенсивности, направленный на тренировку мышц ягодиц и брюшного пресса. Класс рекомендован для начального, среднего уровня подготовки.

FUNCTIONAL TRAINING

Класс средней интенсивности, направленный на тренировку мышечной силы, координации движений, выносливости. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

CYCLE

Интенсивная кардио тренировка на стационарных велосипедах, имитирующая гонки различной направленности. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

STEP beg.(begines)

Урок по степ-аэробике. Хореография класса состоит из несложных комбинаций шагов с различными вариантами перемещений по платформе и вокруг нее с добавлением поворотов. Во время урока развивается выносливость и улучшается координация движений. Класс рекомендован для начального, среднего уровня подготовки.

FREE TRAINING

Программа в стиле свободной тренировки, кардио-силового формата, с использованием различного оборудования для максимальной проработки всех мышечных групп. Класс рекомендован для среднего и высокого уровня подготовки.

INTERVAL TRAINING

Тренировка Interval – это чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок, то есть чередование силовых и кардио-упражнений, интенсивной нагрузки и отдыха. Класс рекомендован для среднего и высокого уровня подготовки.

ABS+STRETCHING

ABS+Stretching - это комбинированная программа силового класса и растяжки, направленная на проработку мышц пресса и развития пластичности всего тела. Класс подходит для начального и среднего уровня подготовки.



Адрес: проспект Абая, 48, город Алматы, Республика Казахстан, 050022



+7 (727) 2 555 888

+7 747 466 43 98

www.rakhat-fitness.kz



RakhatFitness

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

BODY BALLET

Направление, основанное на упражнениях из классической хореографии, балета, пилатеса, стретчинга и адаптированное для широкого круга людей. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

LADY DANCE

Танцевальный класс развивающий женственность, пластику, артистизм, чувство ритма и музыкальности, учит держать осанку и равновесие.

FEMINITY DANCE

Программа, которая поможет прокачать женственность и элегантность благодаря гармоничному симбиозу современных направлений танцев для женщин: Vogue, Heels, Strip dance, Fusion dance. Тут вы будете развивать женскую грацию, пластику и красоту. Вы научитесь экспериментировать, и смело сочетать разные направления современного танца.

ZUMBA

Zumba - это фитнес-программа, состоящая из танцевальных движений под мотивы в стиле латино. Она включает в себя микс из таких элементов активных танцев как: самба, хип-хоп, сальса, меренге, бачата, фламенко и некоторых других. Зумба помогает задействовать все группы мышц что, в свою очередь, гарантирует быстрое сжигание калорий.

LATINA MIX

Танцевальный класс, основанный на латиноамериканской музыке, кубинских и карибских ритмах (сальса, бачата, реггетон, меренге и др.). Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

LATINA LADY STYLE

Танцевальный урок направлен на изучение и отработку женского стиля, музыкальности в танцах и постановочных связках. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

SALSA

Классический клубный латиноамериканский танец. Сальса сумела гармонично объединить типичные народные африканские танцы с кубинским фольклором, бальными танцами и элементами акробатики. Танцуются как в парах, так и в группах.

SALSA COUPLE

Энергичный и позитивный танец, где мужчина надежно ведет свою партнершу, а женщина подстраивается под заданные ритмы. Основа танца – импровизация и взаимодействие с партнером и со своим телом на интуитивном уровне. Что бы научиться танцевать сальсу и прочувствовать культуру жарких стран нужно изучить основное движение, которое состоит из трех шагов на четыре счета, по типу "быстро-быстро-медленно".

BACHATA

Красивый и чувственный, жаркий и страстный парный танец, который появился в далекой Доминиканской Республике. Бачата - это плавность движений, гибкость и пластика тел, объятия и романтический настрой. Основа данного танца заключается в простоте движений.

BACHATA COUPLE

Бачата – один из самых простых по хореографии латиноамериканский танец. Его основу составляет очень близкое нахождение партнеров по отношению друг к другу во время исполнения фигур. В этом проявляется главная особенность стиля – чувственный романтизм. При этом все движения очень плавные, волнообразные, что придает танцу еще больше волнительных моментов.

АРГЕНТИНСКОЕ ТАНГО

Парный социальный танец свободной композиции. Танго - это африканские ритмы тангано, аргентинская мильонга, гаванская хабанера, испанское фламенко, ритуальные танцы индейцев, польская мазурка и немецкий вальс.

DANCE MIX

Танцевальная программа для всех возрастов и любого уровня подготовки, которая развивает чувство ритма, координацию и пластику движений. Все движения, комбинации и связки понятны, просты и красивы. Сочетание таких танцевальных стилей как стрип пластика, восток, латина и стилизованные (веера, платки) не дадут вам заскучать и избавят от плохого настроения. На занятиях вы будете наслаждаться движением и научитесь владеть и управлять своим телом, пластично двигаться и хорошо танцевать.

AERO DANCE

Это фитнес программа аэробного класса состоящая из танцевальных движений разных направлений и стилей. Направлена на снижение веса, коррекцию фигуры и изучение базовых движений латино американских ритмов и других современных стилей. Программа проводится в режиме non stop. Класс подходит для всех уровней подготовки.

BALLROOM DANCE

Танцевальный класс, включающий изучение и практику основных фигур, движений и связок классических бальных танцев. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

MIND BODY:

HATHA YOGA

Комплекс физических и дыхательных упражнений, позволяющий укрепить мышцы, развить гибкость и подвижность суставов. Йога развивает выносливость, нормализует сон, и в целом улучшает здоровье. Это достигается благодаря комбинированию доступных асан с упражнениями для растяжки и укрепления мышц.

YOGA ANTISTRESS

Йога антистресс - это гармонизирующая практика, направления на устранение эмоциональных и физических зажимов с помощью асан, дыхательных упражнений и других техник классической йоги. Занятие позволяет обрести спокойствие, эмоциональное и физическое равновесие.

YOGA PRANAYAMA

Пранаяма - это специальные дыхательные упражнения, воздействующие на физиологическую составляющую человека посредством изменения концентрации кислорода и углекислого газа, а так же на эмоциональную составляющую, воздействует на нее через систему психосоматических соответствий с помощью специфических типов дыхания.

PILATES

Система упражнений по совершенствованию тела и разума, которая позволяет не только развить физическую силу, гибкость, баланс и координацию, но и снимает стресс, усиливает концентрацию и повышает контроль над телом. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

KALLANETIC

Комплекс статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

STRETCH (45 мин.)

Комплекс упражнений, направленный на улучшение гибкости, снятие мышечного напряжения и общее расслабление. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

ИГРОВЫЕ ПРОГРАММЫ:

ВОЛЕЙБОЛ (180 мин.)

На занятиях вы овладеете тактикой и стратегией игры в волейбол. Изучите технику владения мячом, действия в защите, нападении. Регулярные занятия способствуют развитию координации, скоростно-силовых качеств.



ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ:

WATER POLO

Это спортивная командная игра, где главная цель команды во время игры защищать свои ворота и забросить мяч в ворота противника. Класс рекомендован для всех умеющих плавать.

AQUA FIT

Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие координации. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

SWIMMING

Тренировка, направленная на совершенствование техники плавания, развитие скоростных и силовых качеств. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

AQUA INTERVAL

Интенсивная тренировка - сочетание кардио и силовых блоков. Класс рекомендован для среднего, высокого уровня подготовки.

AQUA POWER

Силовой урок для тренировки всех мышечных групп. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

AQUA PUMP

Комплекс последовательных упражнений со штангой, которые выполняются в среднем темпе, в воде. Программа рассчитана на улучшение мышечного тонуса, устранение излишней жировой ткани, укрепление организма и общее оздоровление. Для всех уровней подготовки.

AQUA+ABS

Уникальные и специальные упражнения для мышц брюшного пресса и ног. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

AQUA MAMA

Занятие для будущих мам. Урок проводится в щадящем режиме и предусматривает обучение приемам правильного дыхания, снятия стресса с мышц спины. Перед посещением занятия рекомендуется консультация у наблюдающего Вас врача.

PRENATAL PILATES

Комплекс упражнений для беременных. Улучшает самочувствие, активизирует системы дыхания и кровообращения, улучшает координацию движений, оказывает положительное влияние на ребенка.

ОБНОВЛЕНО - АПРЕЛЬ 2024