

ПИЛАТЕС

Пилатес е система от упражнения за разтягане и сила разработена преди около век от Джоузеф Пилатес.

Методът „Пилатес” е идеален избор за подържане на форма - укрепва и тонизира мускулите, подобрява стойката, увеличава капацитета на белите дробове, повишава гъвкавостта и равновесието и прави фигурата по-стройна

*„След 10 занятия ще почувствате разлика,
след 20 ще видите разлика,
след 30 ще имате ново тяло.”*

Дж.Пилатес

(Vinyasa) FLOW YOGA

Това е един статико-динамичен комплекс който включва плавно преминаващи една в друга асани (пози) синхронизирани със съответстващите им пранаями (начини на дишане). Синхронизирането на позите и дишането в преливаща се последователност внася елемент на хармоничен танц в практикуването на йога.

BODY BALANCE

Функционална тренировка с базови елементи от Йога и Пилатес. Методът е насочен най-вече към развитие на сила и усъвършенстване координацията и контрола над тялото като упражненията засягат основно главните коремни мускули и мускулите на гърба.

Ниво на натоварване – средно

Ниво на сложност – базово

КАЛАНЕТИКА +

Комбинация от стречинг и моделиращи упражнения предимно за корем, седалище и бедра. Извайва тялото и ободрява ума.

FIT-BALL

Комбинация от кардио част и упражнения за отделни проблемни зони в който всички движения се изпълняват с топка- Fit ball.

Програмата осигурява леко и приятно натоварване, премахва стреса от гръбначния стълб и подобрява емоционалното състояние.

SHAPE UP

Заниманието започва с Аеробика, продължава с комбинирани упражнения за горни и долни крайници с гирички и завършва с упражнения на земя за стягане на корема и седалището. Всичко това ви помага да развиете стегнато и хармонично тяло, да се откъснете за малко от забързаното ежедневие и повишава настроението в приятна обстановка.

BOOT CAMP

Е фитнес система от бойни изкуства и аеробика. Тренировките са отличен начин за горене на калории и оформяне на хармонична мускулатура. Тялото придобива необходимата сила и издръжливост, а характера – воля.

График на занятията в Спортна зала "Св. Георги" - Парк Хотел "ИЗИДА"

начало	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота
08:30		FLOW YOGA 100 мин.		FLOW YOGA 100 мин.		FLOW YOGA 100 мин.
16:00	ПИЛАТЕС 75 мин.	FIT - BALL 60 мин.		ПИЛАТЕС 75 мин.	FIT - BALL 60 мин.	
17:30		FIT - BALL ниска интензивност 60 мин.			FIT - BALL ниска интензивност 60 мин.	
18:00	TBW 75 мин.		YOGA 100 мин.	TWB 75 мин.		
19:00		JUMP - BALL интензивно 60 мин.			JUMP - BALL интензивно 60 мин.	