**Тренажерный и кардио-зал** занимает площадь 700кв метров, для более удобного и комфортного ее использования в ней применена система зонирования с эксклюзивной для России планировкой по концепции **Journey** c оборудованием **Life Fitness** и **Hammer Strength**.

**Концепция Journey это эволюция тренажерного зала!**

Концепция **Journey** предполагает разделение территории силового тренинга на "зоны", в зависимости от вида тренировки. Каждая из "зон" обособлена от общих программ, каждая имеет соответствующее название и оснащена подробными комментариями, поясняющими ее предназначение.

Прогрессивная система расстановки оборудования создает чувство комфорта во время занятий и стимулирует желание продолжать тренировки.

**1. CARDIO SPACE**

Кардио тренировки – это неотъемлемый элемент любого полноценного занятия фитнесом. Они необходимы не только для поддержания сердечнососудистой системы в здоровом состоянии, но и для нормального функционирования организма в целом.

**3. CIRCUIT SPACE**

**Зона с простыми и быстро настраиваемыми тренажерами, обьединяющие в себе силовые и энергичные аэробные упражнения.**

**4. EXPRESS LINE**

Все очень просто – тренажеры этой группы расположены в той последовательности, в которой нужно делать тренировку. Сделайте по одному подходу до отказа на каждом из тренажёров и тренировка завершена.

**5. СORE & TONE SPACE**

**Это пространство – для усиления мышц нижней части тела и мышц-стабилизаторов корпуса.** Тренажеры данной зоны – отличный помощник в борьбе за красивые, подтянутые мышцы спины, живота, ягодиц и бедер.

**6. HAMMER STRENGTH SPACE**

**Ваш прогресс к более сложным упражнениям и программам.**

Здесь расположены тренажеры нагружаемые дисками для всех основных **мышц тела.**

В данных тренажерах движения рук происходят независимо друг от друга, по заданным нелинейным траекториям, идеально точным с точки зрения биомеханики и эффективности тренировок.

**7. FUNCTIONAL SPACE**

Включает в себя такие зоны как комплекс SYNRGY**360**  TRX, ДРТ,

Занятия в этой зоне позволяет каждому работать в своём режиме, возможен усложненный и упрощённый вариант выполнения упражнений, что позволяет подобрать оптимальную нагрузку как для начинающих, так и для продвинутых людей в фитнесе.

**8. FREE WEIGHT SPACE**

**Свободные веса – это неисчерпаемый арсенал упражнений.**

Гантели, штанги, скамьи для жима, машина Смита, силовые стойки и рамы для приседаний – в этой тренировочной зоне  вы найдете все, чтобы не остановиться на достигнутом и добиться многого.

Так же в зале “постоянно” находится дежурный тренер, который проведет первичный инструктаж, всегда подскажет как безопасно настроить тренажер, поправит технику выполнения.