Фото1 Фитнес-йога — это одно из самых популярных направлений современного фитнеса.

Спортивный комплекс предлагает занятия йогой с профессиональным тренером. Доступно три вида занятий: фитнес-йога и микс — хатха и аэройога в гамаках (рассчитанные на достижение определенных целей), а также аква-йога для беременных.

Фитнес-йога — это адаптированный к европейскому образу мышления вид йоги и одно из самых популярных направлений современного фитнеса. Его главным отличием от классической йоги является то, что углубляться в изучение древних манускриптов необязательно: наиболее простые позы (асаны и пранайяма) подаются отдельно от философии.

Фото2 Плавание – отличное закаливающее и общеукрепляющее средство для людей всех возрастов.

На территории спортивного комплекса ««Шериф»» работает крытый 50-ти метровый бассейн, где могут заниматься плаванием как дети (от 10 лет), так и взрослые любого возраста. Возможны индивидуальные тренировки всех желающих и групповые занятия плаванием для детей. При необходимости можно воспользоваться отдельной услугой – занятием плаванием с личным тренером или арендой одной из 8-ми плавательных дорожек. Занятия плаванием проводят опытные педагоги с профильным образованием.

Фото3 Аквааэробика – это физические упражнения в воде под ритмичную музыку.

Занятия проводятся для женщин, мужчин и детей от 14 лет, причем умение плавать для тренировок – не обязательно. Благодаря специализированным поясам для занятий аквааэробикой вы сможете повторять за тренером необходимые упражнения, попутно избавляясь от боязни глубины. Помимо поясов на тренировках используются нудлы, всплывающие гантели, акваперчатки и акваботинки. Продолжительность занятий варьирует от 30 до 45 минут. Возможен график с двумя и тремя посещениями секции авквааэробики в неделю. Звоните, уточняйте график занятий.

Фото4 Регулярный спорт – это здоровье и хорошее самочувствие.

На территории спортивного комплекса функционируют 2 профессиональных тренировочных зала для всех желающих – тренажерный и разминочный. В просторных вентилируемых помещениях обоих залов расположены силовые тренажеры, работающие на все основные группы мышц. Помимо этого, в залах представлены гимнастические снаряды и кардиотренажеры, такие как беговые дорожки и велотренажеры. Оснащение тренажерного и разминочного залов спортивного комплекса позволяет проводить в них занятия как неподготовленному к физическим упражнениям человеку, так и опытному спортсмену.