



Групповые программы:

Нейрофитнес

Современный подход к улучшению здоровья и фигуры. В привычные упражнения (приседания, выпады, отжимания) мы добавляем работу с дыханием, зрением, мозжечком и другими аспектами — для увеличения вашей силы, гибкости и выносливости.

Интенсивность занятия регулирует тренер исходя из данных гостей. Используется специальное оборудование: светодиодные датчики и мячи для развития реакции, разметка на стенах для работы со зрением, координационные таблицы и метроном для активации мышц.

Ягодицы 3D

Функциональная тренировка на ягодичные мышцы, в которой мы задействуем все три плоскости движения в суставах и максимально активируем мышцы при помощи нейроупражнений. Результат — подтянутые мышцы и гладкая кожа.

МФР + гибкость

Приятная тренировка на все тело поможет расслабить мышцы, снять напряжение с нервной системы и улучшить гибкость. Миофасциальный релиз (МФР) — это техники самомассажа руками и специальным оборудованием (роллеры и мячи).

Пресс и дыхание

Тренировка низкой интенсивности, но высоких ощущений и результатов! Упражнения на удлинение вдоха и выдоха с сопротивлением помогают лучше задействовать мышцы живота и тазового дна. Результат — плоский живот и узкая талия.

Пробежка + Зарядка

Лучшее начало дня. В комфортном темпе бега или быстрой ходьбы вы отправитесь по лесному кардио-маршруту в сопровождении тренера. Через каждые 300 метров предусмотрены остановки для занятий суставной гимнастикой и упражнений с дыханием.

Трекинг (скандинавская ходьба)

Тренер поможет подобрать подходящие палки для ходьбы, и вы отправитесь по живописному лесному маршруту. Во время прогулки предусмотрены остановки для занятий суставной гимнастикой и упражнений с дыханием.

Велопрогулки с гидом

Профессиональный гид проведет вас по самым интересным маршрутам и расскажет историю местности. Велосипеды под индивидуальные параметры поможет подобрать сотрудник Службы проката.

Игры (футбол / баскетбол)

Матчи для всех гостей курорта на оборудованном поле на свежем воздухе. Проведите время с пользой для здоровья!

Веселые старты

Эстафеты для всей семьи, заряд позитивных эмоций гарантирован!

АЛЕСЯ ВЫСОЦКАЯ - автор проекта СТУДИЯ НЕЙРОФИТНЕСА, Мастер спорта, Магистр физической культуры и спорта в области «Комплексная реабилитация», основатель студии нейрофитнеса в Санкт-Петербурге и автор онлайн приложения «нейрON-line».

