



Вместе к успеху!

СОК Фитнес, не стоит на месте и активно развивает новые направления

Постуральная гимнастика



Постуральная гимнастика основана на физиологии. Это гимнастика выравнивания тела, когда сила и эластичность мышц уравновешиваются. Благодаря этому улучшается функциональность суставов, а значит движения в них происходят в полном объеме как предусмотрено природой. Как следствие - улучшение осанки и работы внутренних органов, хороший тонус мышц. А результат - это прекрасное самочувствие и внешний вид.

Постуральная гимнастика подходит для любого возраста и уровня подготовки, особенно для тех, у кого есть изменения в осанке и, кто страдает от болей в спине и суставах. Уже после первого занятия появляется легкость в движениях, постепенно отступают боли. Систематические занятия приводят к гармонизации осанки. Это путь, который позволит долгие годы оставаться молодым.

Постуральная гимнастика эксклюзивно представлена в СОК Фитнес, проходит только в формате персонального тренинга.

Зал боевых искусств и функционального тренинга



Воистину захватывает дух при подъеме по ступенькам в большой, просторный и многофункциональный зал в лучшем фитнес клубе города Самара. Первое, что бросается в глаза - это качественный ринг на помосте в самом центре помещения, огромный потолок, зеркала, фото известных боксеров, большое количество спортивного оборудования, сайклы, петли TRX, боксерские груши, мешки, - продолжать можно бесконечно.

Потрясающая атмосфера спорта, дух фитнеса в его лучшем воплощении. Три мощных охлаждающих воздуха кондиционера и система вентиляции, - то, что не даст Вам переутомиться и поможет всецело насладиться тренировочным процессом любой дисциплины на ваш выбор.

Тренировочная зона оснащена всем необходимым оборудованием, в сочетании с многообразием динамичных упражнений для всего тела, помогает делать тренировки необыкновенно разнообразными и увлекательными. Заниматься возможно как в индивидуальном, так и в групповом формате. Этот зал становится центром притяжения фитнес-энергетики, вовлекая в тренировочный процесс новых и новых клиентов.

Профессиональные инструктора международных категорий, владеющие широким спектром навыков, умений и дисциплин. Каждый уникален в своей сфере, что придает особый оттенок этому залу и фитнес клубу в целом.

В зависимости от своей цели, будь то - сбросить лишний вес, увеличить свою ловкость, силу, выносливость, координацию, укрепить мышцы, растяжка, научиться самообороне, либо какому-либо конкретному боевому искусству, развить силу ног, рук, скорости передвижения, чувствовать себя отлично каждый день или просто скинуть стресс после работы, - мы к Вашим услугам.

Танцы на пилоне: Pole Dance, акробатика на шесте



В мае в СОК Фитнес будет представлено новое направление « Pole Dance»

Pole Dance – это великолепное сочетание акробатики, грации и стрип пластика женского тела, широкая возможность для импровизации. Многие ассоциируют этот танец со стриптизом, но это не так. Танец на пилоне строго запрещает обнажение в любых формах, предъявляя определенные требования к одежде танцовщиц.

Простые, на первый взгляд, движения танцовщицы на самом деле требуют долгих и упорных тренировок. Великолепная растяжка, тренировка различных групп мышц – неременное условие успешного танца. Возможность построения красивого тела привлекает к занятиям людей различного возраста и телосложения.

Технически исполнение танца предполагает выполнение таких элементов как: закрутки и облеты вокруг пилон (шеста) на 360°, элементов пластики на верхнем и нижнем уровне, различные зависания и оригинальные связки элементов. Также для танцевальной композиции может быть использован вращающийся пилон, обеспечивающий дополнительные возможности для постановки.

Данное направление будет представлено в формате персонального тренинга. ■

Будь первым!

+30 дней в июле

+60 дней в июне

+90 дней в мае

СОК ФИТНЕС

Мичурина, 98

269-69-70

www.sokfitness.ru

До мая 25 мая действуют специальные предложения на покупку персональных тренировок!