

ПОСТРОЙ СВОЁ ТЕЛО С INFINITY FITNESS

Откройте для себя разумный подход и заботу о своем теле!

О ПРОГРАММАХ

MIND & BODY

1 Sky yoga

Практика йоги с использованием подвесного гамака. Сочетает хатха-йогу, пилатес, растяжку и элементы акробатики. Гамак поддерживает тело, снижает нагрузку на позвоночник и позволяет безопасно выполнять асаны и инверсии. Подходит для развития гибкости, расслабления и глубокой проработки тела.

2 Кундалини-йога

Практика, направленная на пробуждение внутренней энергии через дыхание, упражнения, мантры и медитацию. Помогает снизить стресс, улучшить концентрацию, укрепить нервную систему, повысить уровень энергии и внутренний баланс.

5 Пилатес мат

Система упражнений на коврике без оборудования. Укрепляет мышцы кора, улучшает осанку, координацию и гибкость. Основан на плавных, осознанных движениях и контроле дыхания.

6 Power Pilates

Интенсивный формат пилатеса с силовыми и кардио-элементами. Глубоко прорабатывает мышцы кора, развивает силу, выносливость и гибкость без набора мышечной массы. Подходит для тех, кто готов к более высокой нагрузке.

8 Шейпинг

Комплексная групповая тренировка, сочетающая аэробную и силовую нагрузку. Направлена на коррекцию фигуры, снижение веса и укрепление мышц. Подходит для женщин любого возраста, минимизирует нагрузку на суставы.

3 Фитнес-Йога

Современный формат йоги с фитнес-элементами. Направлена на укрепление мышц, улучшение гибкости, осанки и общего физического состояния без акцента на медитацию. Подходит для новичков и людей с любым уровнем подготовки.

4 Хатха-Йога

Классическое направление йоги, направленное на гармонию тела и ума. Развивает гибкость, мышечный тонус, улучшает осанку, дыхание, снижает стресс и повышает выносливость.

7 Стретчинг

Система упражнений для развития гибкости, подвижности суставов и снятия мышечного напряжения. Нагрузка — от низкой до средней, темп плавный. Улучшает осанку, мобильность и работу нервной системы.

9 Зумба

Танцевальная кардио-тренировка под зажигательную музыку. Улучшает выносливость, координацию, помогает сжигать калории и получать удовольствие от движения.

СИЛА В КАЖДОМ ПОВТОРЕНИИ

Эффективные тренировки под контролем тренера

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ

1 Cycle

— это групповая кардиотренировка на стационарных велотренажерах, направленная на развитие выносливости, силы ног и сердечно-сосудистой системы.

Польза тренировки:

- эффективное сжигание калорий
- укрепление мышц ног и ягодиц
- развитие выносливости
- улучшение работы сердца и дыхательной системы
- снижение уровня стресса

Уровень подготовки: любой

2 ABL

— популярное направление фитнеса, направленное на проработку мышц пресса, ягодиц и ног. Одна из самых востребованных тренировок среди женщин. Силово-функциональная тренировка со средней и высокой интенсивностью.

Цель:

Укрепление и тонус мышц нижней части тела, улучшение формы и симметрии.

Специфика:

- Фокус на ключевые зоны (пресс, ягодицы, ноги)
- Постепенное увеличение нагрузки
- Функциональные упражнения
- Формирование подтянутого силуэта

Уровень подготовки: любой

3 Табата

— высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT), основанная на чередовании короткой максимальной работы и короткого отдыха. Компактная тренировка без сложного оборудования.

Ключевые особенности:

- Максимальная интенсивность
- Чёткий тайминг и структурированный формат
- Высокая эффективность за короткое время
- Возможность адаптации под любой уровень подготовки

Преимущества:

- Очень высокий расход калорий
- Эффект постсгорания (до 24–36 часов)
- Развитие выносливости, силы, скорости
- Улучшение работы сердца и дыхательной системы
- Быстрый результат и мощный эмоциональный эффект

Уровень подготовки: любой

БАЛАНС СИЛЫ И ЛЁГКОСТИ

Наполняй тело энергией движения

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ



Swimming

Классическая водная тренировка для развития общей физической подготовки, силы и выносливости при минимальной нагрузке на суставы и позвоночник. Займаются все основные группы мышц, улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Регулярные занятия повышают гибкость, укрепляют мышцы и помогают снизить стресс.



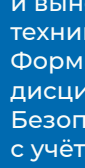
Aqua Noodles

Функциональная тренировка в воде с использованием аква-нодлов, направленная на развитие силы, баланса и координации. Сопротивление воды и нодлов активирует глубокие мышцы-стабилизаторы. Занятия проходят в лёгком динамичном формате, подходят для любого уровня подготовки, укрепляют мышцы и повышают выносливость.

РАЗВИВАЙТЕ СПОСОБНОСТИ РЕБЁНКА С INFINITY FITNESS

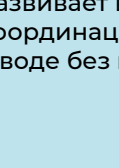
Безопасные тренировки с индивидуальным подходом к Вашему ребёнку

ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ



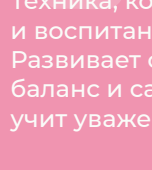
MMA (Смешанные единоборства)

Развитие силы, координации и выносливости через ударную технику и базовую борьбу. Формирует уверенность, дисциплину и контроль эмоций. Безопасные тренировки с учётом возраста.



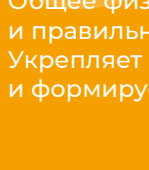
Aqua Kids

Мягкое обучение плаванию через игру. Развивает выносливость, координацию и уверенность в воде без нагрузки на суставы.



Каратэ

Техника, концентрация и воспитание характера. Развивает силу, гибкость, баланс и дисциплину, учит уважению и достижению целей.



Тренажёрный зал

Общее физическое развитие и правильные движения. Укрепляет мышцы, осанку и формирует здоровые привычки.