



Тренеры фитнес-центра



**Шигаева
Екатерина Александровна**

Руководитель фитнес-центра «GREEN FITNESS», мастер спорта международного класса, чемпионка России, серебряный призер Чемпионата мира по спортивной аэробике.



**Колосова
Татьяна Игоревна**

Тренер групповых занятий фитнес-центра «GREEN FITNESS», мастер спорта по художественной гимнастике.



**Кониголоцкая
Елена Игоревна**

Тренер групповых занятий фитнес-центра «GREEN FITNESS», мастер спорта по художественной гимнастике.



**Греф
Юрий Александрович**

Инструктор тренажерного зала «GREEN FITNESS».

Стоимость услуг фитнес-центра

Стоимость абонемента в зал групповых занятий и сайклов (8 занятий):

- студентам и аспирантам – 700 руб.
- преподавателям и сотрудникам НГПУ – 900 руб.
- гостям НГПУ – 1100 руб.

Стоимость абонемента в зал групповых занятий и сайклов (12 занятий):

- студентам и аспирантам – 1000 руб.
- преподавателям и сотрудникам НГПУ – 1200 руб.
- гостям НГПУ – 1300 руб.

Стоимость абонемента в тренажерный зал (4 занятия):

- студентам и аспирантам – 200 руб.
- преподавателям и сотрудникам НГПУ – 400 руб.
- гостям НГПУ – 600 руб.

Стоимость абонемента в тренажерный зал (8 занятий):

- студентам и аспирантам – 400 руб.
- преподавателям и сотрудникам НГПУ – 800 руб.
- гостям НГПУ – 1000 руб.

Стоимость безлимитного абонемента в тренажерный зал на месяц:

- студентам и аспирантам – 800 руб.
- преподавателям и сотрудникам НГПУ – 1000 руб.
- гостям НГПУ – 1200.

**Мы поможем
Вам достичь
своих целей!**

Телефон: 255-20-05





Фитнес-mix

Это уникальный комплекс упражнений, гармонично сочетающий в себе аэробные техники, силовые блоки, статическую гимнастику и стретчинг. Если вы хотите повысить уровень функциональных возможностей организма, улучшить координацию движений, а также сбросить лишний вес, тогда тренировки Фитнес-mix для вас! На тренировках может использоваться разное оборудование: гантели, бодибары, фитболы, это позволяет задействовать основные мышцы тела. Фитнес-mix подходит для людей разного возраста.

Фитнес – cocktail

Это синтез различных видов фитнеса, который комбинированно применяется в условиях одной тренировки, либо чередуется от занятия к занятию. Каждая тренировка будет новой, яркой и необычной, а ваше тело станет красивым, пластичным и, самое главное, развитым гармонично. Благодаря разнообразию Фитнес – cocktail не может надоесть.

Каждое занятие – новая грань мира фитнеса. Фитнес – cocktail подходит для людей разного уровня подготовки.

Йога

Это система физических и ментальных упражнений, разработанная еще в древности. Йога предназначена для создания гармонии тела и ума. Подходит для всех возрастов и физической подготовки.



Пилатес

Широко известная и популярная во всем мире система оздоровления для людей любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки. Пилатес укрепляет мышцы пресса, спины, улучшает осанку, координацию, увеличивает гибкость, подвижность суставов. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуя полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Пилатес помогает достичь внутренней гармонии.

Ftraining

(Функциональная тренировка)

Это система упражнений, позволяющих скорректировать мышечный дисбаланс. Функциональный тренинг адаптирует человека к большому разнообразию нагрузок и не требует специальной подготовки. Ftraining универсален и незаменим для всех, кто ведет активный образ жизни.

B.E.S.T. Fit

Новейшая тренировка, включающая высокоинтенсивную кардионагрузку, стретчинг, атлетические упражнения. Занятия подходят как для начинающих, так и для подготовленных тренирующихся.



Хот Айрон (в переводе с английского — «горячее железо»)

Современная комплексная фитнес-программа, направленная на приобретение силовой выносливости, расщепление жировой ткани, формирование красивого тела, решение проблем со здоровьем. Для этого необходимо ходить на тренировки регулярно. Хот Айрон рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Сайкл

Это групповое занятие на специальных тренажерах, имитирующих езду на велосипеде по рельефной местности. Эти тренировки способствуют развитию сердечно-сосудистой системы, повышению общей выносливости, укреплению мышечной системы, уменьшению веса. Данные занятия подходят для всех уровней подготовки как для женщин, так и для мужчин.

Занятия в тренажерном зале «GREEN FITNESS» -

это современные тренажеры, кардиозона, все, что необходимо для комфортных и качественных тренировок. По желанию тренеры зала «GREEN FITNESS» готовы составить вашу индивидуальную программу тренировок, а также провести серию персональных занятий.

