

საქართველოს ფიზიკური აღზრდის მინისტრის განცხადებით, ქვეყნის მოსახლეობის 10% ადამიანთა ჯანდაცვის პრობლემების გამოწვევას უწვავს სწორი კვების ნაკლებობა.

საქართველოს ფიზიკური აღზრდის მინისტრის განცხადებით, ქვეყნის მოსახლეობის 10% ადამიანთა ჯანდაცვის პრობლემების გამოწვევას უწვავს სწორი კვების ნაკლებობა.

**ძალიკვანი და ფუნქციონალური კლასები**

**LAB/LAB 30**

55 წუთი/30 წუთი

დატვირთვის დონე: საშუალო

პროგრამა Legs & Butts მიმართულია დუნდულა კუნთების და ფეხების დამუშავებაზე. ამ მეთოდით ვარჯიში საშუალებას იძლევა გავზარდოთ ფეხის და დუნდულა კუნთების ძალა და გამძლეობა, ხდის ფეხებს უფრო მოხდენილს, ამაგრებს და ჭიმავს დუნდულა კუნთებს, წვავს ზედმეტ კალორიებს, აუმჯობესებს კარდიო გამძლეობას.

**Make Body**

55 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

ერთი საათის განმავლობაში World Class ის ტრენერთან ერთად, თქვენ შეძლებთ ყურადღება დაუთმოთ ყველა ძირითად ჯგუფს კუნთებისა და მოთყვანათ თქვენი სხეული ტონუსში! ამ პროგრამით ვარჯიში წვავს ზედმეტ კალორიებს, ამადლებს გამძლეობას, აუმჯოესებს კარდიო გამძლეობას.

Postural

45 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

ვარჯიში პროგრამით Postural ხელს უწყობს კარგ ტანადობას, ამაგრებს ზურგის კუნთებს და მუცლის პრესს, ხელს უწყობს ზურგის მიდამოებში დაღლილობის შემცირებას.

**CORE**

30 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

პროგრამა CORE ის დანიშნულებაა მუცლის პრესის კუნთების გამაგრება და ეფექტური განვითარება, და ასევე წელის მიდამოებზე ტკივილის მოხსნა. ამის გარდა, ამ კურსის რიგი ვარჯიშებისა ამაგრებს ზურგის კუნთებს, რადგან ისინი პრესის კუნთური ანტაგონისტები არიან, ეს ნიშნავს რომ მათი განვითარება ასევე ხელს უწყობს მუცლის მიდამოების დამუშავებას და განვითარებას.

**TEAM BEATS**

55 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

ფუნქციონალური ვარჯიში Technogym OMNIA ფუნქციონალური პლატფორმის, კარდიო დანადგარები Technogym SkillMill , Technogym SkillRow და TEAMBEATSTM აპლიკაციის გამოყენებით. ეს პლატფორმა არის შექმნილი გულის ცემის სიხშირის კონტროლით ვარჯიშისთვის, რომელიც მრავალფეროვნებით, ეფექტუბით, სიამოვნებით და მუსიკით ადასვებს ყველა გაკვეთის, რაც კარდინალურად განასხვავებს მას სხვა სახის ჯგუფური ფიტნესისგან, რომელიც მიმდინარეობს მწვრთნელის ხელმძღვანელობით.

**TEAM BEATS**

55 წუთი

TRX - ტრენაჟორი, რომელიც გაძლევთ საშუალებას საკუთარი სხეულის მასის ხარჯზე ივარჯიშოთ. ეს არ არის მხოლოდ მრავალფუნქციური მოწყობილობა - ეს ამერიკის შეერთებულ შტატებში შექმნილი სავარჯიშო სისტემაა, რომელიც მსოფლიოს მასშტაბით გახდა პოპულარული. TRX-ის დანხარებით შესაძლებელია როგორც ძალისმიერი, ასევე კარდიო ვარჯიშების, გაწეოკების, ფუნქციური და სხვა ვარჯიშების შესრულება, ასევე ხერხემლის გამაგრება.

## ჯგუფური პროგრამების აღწერილობა

**Step to begin**

55 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

სტეპ-აერობიკა ეს არის პროგრამა არართული ქორეოგრაფიით, მიმართული ახალბედების მოსამზადებლად უფრო მაღალი დონის დატვირთვის კლასებისთვის. მოცემული პროგრამით ვარჯიში აუმჯობესებს კარდიო გამძლეობას, ფეხებს ხდის უფრო მოხდენილს, ხელს უწყობს წონის დაკლებას, ამაგრებს ფეხის კუნთებს, წვავს ზედმეტ კალორიებს.

**Dance Mix**

55 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

საცეკვაო პროგრამა სხვადასხვა საცეკვაო სტილის ქორეოგრაფიით.

**Ballroom Dance**

55 წუთი

დატვირთვის დონე: საშუალო

სამეჯლისო ცეკვის ლათინო-ამერიკული პროგრამა, სამეჯლისო ცეკვის (სტანდარტული) ევროპული პროგრამა. ნებისმიერი დონისთვის. მეცადინეობა ტარდება არა წყვილებში.

**MIND BODY**

**Total Stretch**

45 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

ამ პროგრამით ვარჯიში აუმჯობესებს მოქნილობას და სახსრების მუშაობას, ხელს უწყობს სტრესის მოხსნას და ღრმა მოდუნებას.

**Stretch & Go**

30 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

პროგრამა Stretch & Go გააუმჯობესებს თქვენს მოქნილობას და სახსრების მოძრაობას, სწრაფად ხსნის კუნთების დაძაბულობას და დაღლილობას, ეხმარება სხეულის მოდუნებაში. ამ პროგრამით სასარგებლო და სასიამოვნო ვარჯიშები შეგმატებენ გრაციულობას და მოქნილობას.

**Pilates Mat**

45 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

ეს არის ინტენსიური კლასი, რომელშიც შედის ვარჯიშები ნოზზე, ჯოჯეფ პილატესის საშუალო დონის სისტემიდან. შესაძლებელია წვრილი ინვენტარის და აქსესუარების გამოყენება. ამ კლასით მეცადინეობა ხელს უწყობს ტანადობის , მოქნილობის , ძალის და გამძლეობის გაუმჯობესებას, და აგრეთვე კოორდინაციის და საერთო ფიზიკური მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

**Yoga**

55 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

Yoga - გაკვეთილი, მომართულია იოგის ძირითადი პოზების შესწავლაზე, სწორი სუნთქვის ტექნიკაზე და მოდუნებაზე. ამ პროგრამით ვარჯიში ამაგრებს მთელი სხეულის ღრმა კუნთებს, ხელს უწყობს ხერხემლის გაჭიმვას, აწვითარებს მოქნილობას და სხეულზე კონტროლს.

**ANTI GRAVITY**

55 წუთი

თქვენ გეძლევათ უნიკალური მანსი, გამოსცადოთ ყველაზე მოდური მიმართულება ფიტნესში - მეცადინეობა ჭერზე მიმაგრებული აბრეშუმის ჰამაკის გამოყენებით. ეს მეცადინეობა გააფართოებს თქვენი ფიტნეს ვარჯიშის სახდვრებს, ახალი მიმართულების ვარჯიშებით, რომლებიც კომპლექსურად ავარჯიშებენ თქვენს სხეულს, გონებას და სულს!

ვარჯიშის პროცესი აუცილებლად დადებითად აისახება თქვენს ჯანმრთელობაზე: Antigravity მეცადინეობის შემდგომ თქვენ გარანტირებულად თავს იგრძნობთ ბევრად უფრო მსუბუქად და ზედწინრად! ამის გარდა თქვენ გეძლევათ მანსი ფრენის ოცნების ასრულებისა, ეს მეცადინეობა გაძლევთ შესაძლებლობას გამოსცადოთ რა არის უწონობა და სიმსუბუქე! თქვენ მოწვეული ხართ, საკმარისია გამოართოთ უნდობლობა და დატესტეთ ფრენით!

**BOX**

**BOX**

55 წუთი

საბრძოლო ხელოვნების ერთერთი ყვლაზე პოპულარული სახეობაა. ბოქსში ვარჯიში გამოგიმუშავებთ გადაწყვეტილების სწრაფად მიღების და გარემო სივრცის მაქსიმალურად და რაციონალურად გამოყენების უნარებს. ბოქსი ავარჯიშებს სისწრაფეს, ამტანობას და რეაქციას.

**LES MILLS**

**BODYPUMP/BODYPUMP30**

60 წუთი /30 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

Bodypump - მსოფლიოში ყველაზე პოპულიარული ჯგუფური ძალიკვანი ვარჯიში შტანგით. სხვანაირად მას ეძახიან ,, ფიტნეს-ლიპოზაქციას,, პრობლემური ადგილებიდან ცხიმის სწრაფად მოცილების გამო. მოცემული პროგრამით ვარჯიში საშუალებას იძლევა წონის სწრაფად დაკლების, აძლიერებს ძალას და გამძლეობას ყველა ძირითადი კუნთებისა.

**BODYCOMBAT/ BODYCOMBAT 30**

60 წუთი/30 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

პროგრამა BODYCOMBAT ში გამოყენებულია სხვადასხვა საბრძოლო ხელოვნების ელემენტები, რომლებიც ერთმანეთთან კვანძვით არიან დაკავშირებული. მოცემული პროგრამით ვარჯიში აუმჯობესებს კარდიო გამძლეობას, კოორდინაციას, წევს თვითმეფასებას, აუმჯობესებს ყველა ძირითადი კუნთის ძალას და გამძლეობას. გვასწავლის საბრძოლო ტექნიკის ძირითად უნარებს.

**BODYBALANCE**

60 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

პროგრამა თავის თავში აერთიანებს იოგის მოძრაობებს, სტრეჩინგს, პილატეს, წყნარი მუსიკის ქვეშ მუსრულებული სპეციალური მოძრაობები, სუნთქვის კონტროლი და კონცენტრაცია, სხეულის ჰორმონიაში და ბალანსში მოყვანის საშუალებას იძლევა.

მოცემული პროგრამით ვარჯიში აუმჯობესებს მოქნილობას და სახსრების მოძრაობას, აუმჯობესებს კუნთური კორსეტის ძალას, ამშვიდებს, წვავს კალორიებს, აუმჯობესებს ტანადობას.

**RPM**

50 წუთი

დატვირთვის დონე: ნებისმიერი

RPM პროგრამით მეცადინეობა მიმდინარეობს ველოტრენაჟორებზე ცეცხლოკვანი მუსიკის თანხლებით. World Class ის ინსტრუქტორები აკვირდებიან რომ ვარჯიში არ გახდეს ჩვეულებრივი ველოგასეირნება და ამიტომ მუდმივად ცვლიან მუშაობის ტემპს და სახეობას. დაუვიწყარი ველომუჯიბრი, რომელიც მოკლე დროში მაქსიმუმ კალორიას წვავს, აუმჯობესებს კარდიო გამძლეობას და ფეხის კუნთების ძალას და გამძლეობას.