

Фитнес — довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок.

Философия гармонии с самим собой, постоянного самосовершенствования, здорового образа жизни, красоты тела и души делает фитнес все более привлекательным вариантом проведения досуга для многих людей. А еще — это просто прекрасный способ снять напряжение и расслабиться после рабочего дня.

Выбрать правильный фитнес-клуб — важная задача.

Фитнес-клуб «Пирамида» поможет проложить путь к вашим новым спортивным достижениям. Занятия станут приятными и комфортными, благодаря современному обо-

рудованию известных производителей, индивидуальному подходу и внимательному персоналу. Здесь вы почувствуете настоящую заботу, профессиональные тренеры подберут актуальную для вас фитнес-программу, за выполнением которой будут тщательно следить.

В такой уютной клубной атмосфере вам точно захочется посвятить время себе и работать на результат!

Вы можете выбрать подходящий для себя вид занятий:

- тренажерный зал;
- аэробные тренировки;
- силовые направления;
- танцевальные уроки.

ВСЕ СВОИ

АХМЕТОВА ЧУЛПАН

инструктор зала групповых программ, направления: танец живота, пилатес.

Жизненное кредо: «Я познаю себя вновь и вновь».

При погружении в восточную музыку и танец, происходит высвобождение негатива и защита от стресса, а также тренировка глубоких мышц брюшного пресса, малого таза и специфических женских мышц.

Методика пилатеса существенно отличается от обычной аэробики. Все упражнения нацелены на растяжку, проработку глубоких мышц и суставов и гармонизацию нервной системы.

Для женской красоты и здоровья пилатес — вол-



шебное средство. Он эффективно влияет на проблемные зоны — втягивается живот, укрепляется пресс, корректируется форма ягодиц и бедер.

ФИЛИМОНОВА ВЕРОНИКА

инструктор зала групповых программ, направление «Йога».

Жизненное кредо: «Твори добро! Радуйся и удивляйся!»

Йога, в переводе с санскрита, означает единение тела, ума и души. Йогические асаны улучшают кровоснабжение, активизируют железы внутренней секреции, нормализуют давление, избавляют от суетливости и беспокойства.

ЕВГЕНИЙ ВЫЛЕГЖАНИН

тренер тренажерного зала.

Жизненное кредо: «Спорт должен занимать одно из основных мест в жизни человека».

Я постоянно поддерживаю здоровый образ жизни и мыслей. Интересуюсь достаточно новым направлением тренинга — кросс-фит, отдельные его элементы внедряю в тренировку. Занимайтесь спортом и будет вам счастье!!!

КАСИМОВА ГУЗЕЛЬ

инструктор зала групповых программ, направления: UperBody/ABL, Функциональный тренинг, FitBall, Интервальная тренировка (система Табата)

Жизненное кредо: «Жизнь — хорошая штука, и ладь ей же»

UperBody/ABL — это силовой урок, направленный на проработку крупных и мелких групп мышц. Занятие подходит для любого уровня подготовки.

Функциональный тренинг призван подготовить человека ко всему многообразию нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни.

FitBall — превосходный тренажер для проблемных зон. Мяч позволяет проработать мышцы брюшного пресса, разгружая позвоночник.

Интервальная тренировка — чередование силовых и аэробных упражнений. Подобный подход дает возможность задействовать все мышцы организма, укрепить сердечно-сосудистую систему.

Система Табата — эта система позволяет за короткое время сжечь жир, привести в тонус мышцы, построить мускулатуру, увеличить выносливость своего тела.

АЛЕКСАНДР ЗВЕРЕВ

к.х.н. и кмс, тренер тренажерного зала.

Жизненное кредо: «Пик формы ещё впереди».

Как спортсмен с двадцатилетним стажем в циклических видах спорта, считаю, что важным аспектом хорошей спортивной формы является наличие в мышцах сильных медленных волокон. В тренажерном зале можно выполнять статодинамические упражнения для их развития.

РАДИК ШАМИЛОВ

тренер тренажерного зала.

С первого дня своих тренировок рекомендую соблюдать режим. Если вы будете заниматься каждый раз в одно и то же время, организм быстро привыкнет к ритму и начнет требовать тренировок.

Мы поддерживаем вас в любом начинании и предлагаем интересные акции и скидки на фитнес!



Акция «3+1=4» (с 20.10.2014 по 31.10.2014). Приобретайте клубную карту в зал групповых программ или тренажерный зал сроком на 3 месяца и получите в подарок 1 месяц безлимитного посещения клуба.



С 01.10.2014 по 31.10.2014: при покупке абонеента в тренажерный зал и зал групповых программ на 8 занятий — скидка 10%. Срок действия абонеента 1 месяц.

г. Казань, ул. Московская, д. 3, КРК «Пирамида».

Режим работы клуба:

Понедельник — пятница: с 08:00 до 22:00

Суббота: с 08:00 до 21:00

Воскресенье: с 09:00 до 21:00

Тел.: (843) 2789-145, 5700-700

pyramida.ru/fitness/