



СОСНОВАЯ РОЩА
КЛИМАТИЧЕСКИЙ КУРОРТ

ПОГРУЗИТЕСЬ В МИР ЗДОРОВЬЯ И ГАРМОНИИ — ВАШ ИДЕАЛЬНЫЙ ФИТНЕС В НАШЕМ ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ!

Кардио-зона оснащена беговыми дорожками, эллипсами и велотренажерами для тренировки выносливости и сердечно-сосудистой системы. **Силовая зона** включает в себя свободные веса (штанги, гантели) и силовые тренажеры для проработки всех групп мышц.

Время работы: 08:00-20:00

Стоимость персональной тренировки: 1500 рублей — 60 мин.

Профессиональные тренажеры NOIST Fitness

Вы сможете погрузиться в уникальную атмосферу фитнеса и культуры тела. Наш зал оформлен с учетом современных тенденций и представляет панорамный вид на море, что делает каждую тренировку незабываемой.

АЭРОБНЫЙ ЗАЛ

Зона для пилатеса и растяжки специализированное пространство с ковриками и оборудованием для пилатеса, ориентированное на развитие гибкости и мышечного корсета.

Зона настольного тенниса секция с профессиональными столами для игры в пинг-понг, развивающей координацию, реакцию и ловкость.

Групповые тренировки: Просторный зал для групповых занятий от классической аэробики и танцев до высокоинтенсивных интервальных тренировок.

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

В спортивном зале каждая тренировка становится сеансом оздоровления. Здесь вы укрепляете не только мышцы, но и здоровье, принимая участие в таких играх, как футбол, волейбол и пиклбол.

ПИКЛБОЛ

Игра, набирающая популярность во всем мире

Это вид спорта, который сочетает в себе элементы настольного и большого тенниса.

ТЕННИСНЫЙ КОРТ

Расположенный в окружении природы, курорт «Сосновая Роща» предоставляет идеальные условия для занятий спортом на свежем воздухе. На нашем современном теннисном корте Вы можете попробовать себя в большом теннисе, волейболе и футболе.

ТРЕНИРОВКИ В БАССЕЙНЕ

Акваэробика

Идеальный способ привести себя в форму с удовольствием. Тренировка всех групп мышц в щадящем режиме, под динамичную музыку и с использованием специального инвентаря. Подходит для любого уровня подготовки.

Водное поло

Увлекательная командная игра, которая развивает выносливость, силу и реакцию. Отличная возможность не только поплавать, но и проявить командный дух, пообщаться и весело провести время.