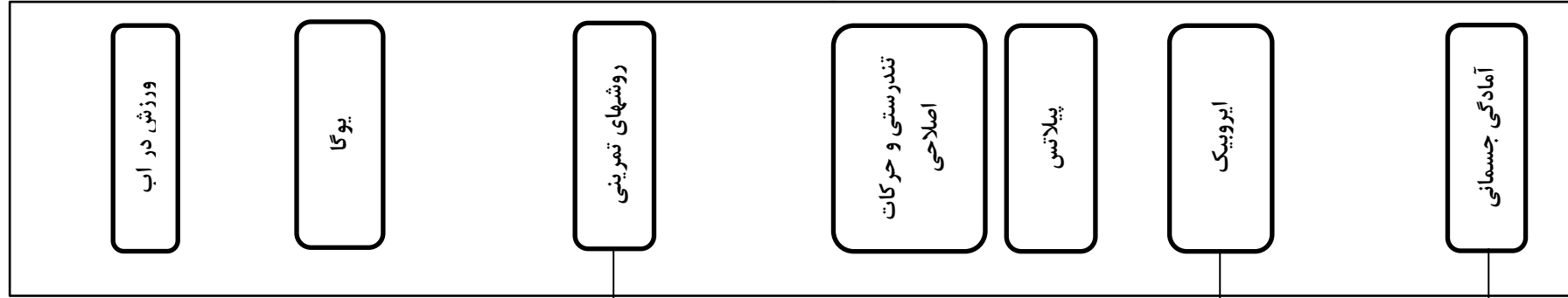


باشگاه ورزش های همگانی

بخش اول

آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی



ورزش در آب

یوگا

روشهای تمرینی

تندرستی و حرکات
اصلاحی

پيلاتس

ایروبیك

آمادگی جسمانی

- تمرینات ورزشی کاربردی
- بادی بالانس
- تمرینات معلق (trx)
- باراوسل
- دوچرخه ثابت سالنی(اسپینینگ)
- کرانکینگ
- کار با دستگاه
 - - واپپر
 - - بوسو
 - - اسلاید
 - - دیسک - جیمستیک
- بادی بلید و وسایل ارتعاشی
- کتل بل
- امنی جیم(سوئینگ)
- جامپینگ فیتنس(ریباندینگ)
- جیمستیک
- بادی پامپ
- فیوژن فیتنس
- کانگو جامپ
- روشهای نوین تمرینی
- پیلاکسینگ
- ایکس بادی و EMS
- ورز آرا

- ایروبیك
- استپ
- ایروکامبت
- ایروبیك پارسی

- کلیستنیکس
- کراس فیت
- کراس ترینینگ
- آمادگی جسمانی پارسی
- فانکشنال ترینینگ