



UFC GYM

CLASS DESCRIPTION

BELOW THE BELT (TONE)

Tone and strengthen your lower body with a primary focus on the muscles surrounding your legs, butt, and thighs to shape your lower body.

KILLER CORE (TONE)

Killer Core is a 30-minute class utilizing various props such as, foam rollers, free weights, and your own body weight to challenge your core strength and stability.

POWER PILATES (TONE)

This is a traditional mat Pilates class that will elongate your muscles, strengthen your core and improve your flexibility.

Work on developing long lean muscles while burning calories.

ZUMBA® (CALORIE-BURN)

This infamous dance class will make you smile while you sweat. While combining easy-to-follow dance moves of fast and slow rhythms with energetic music, this class is high energy and very motivational. Burn calories and have fun doing it. Come join the party and get ready to shake your hips!

SH'BAM (CALORIE-BURN)

Featuring simple but seriously hot dance moves, SH'BAM® is the perfect way to shape up and let out your inner star - even if dancing isn't your nature. SH'BAM® is the ultimate fun and sociable way to exercise. Come as you are, and leave as a star!

S.W.E.A.T (HIGH INTENSITY)

Strength, Weights, Endurance, Athletic Training (S.W.E.A.T). This class is a mash-up of metabolic

and endurance training with an emphasis on building strength and burning calories. Just as promised, we'll make you SWEAT!

CIRCUIT BREAKER (TONE)

Circuit Breaker is a dynamic class set up in a circuit training style. As you move from station to station, this class will provide you with a balanced mixture of cardio and weight resistance while targeting all your major muscle groups. This is a great total body workout.

BODYPUMP™ (TONE)

Using light to moderate weights with lots of repetition, BODYPUMP™ gives you lean, athletic muscles. This full body workout will burn up to 540 calories, shape and tone your entire body, increase core strength and improve bone health.

KILLER CYCLE (HIGH INTENSITY)

The thrill of outdoor cycling brought to you indoors. You will be motivated by great music while your instructor pushes you to attack hill climbs, aerobic sprints and flats.

HIIT CYCLE (FAT BURN)

Short period of high intensity anaerobic exercise followed by short periods of recovery. It is about pushing the body and the heart to work as fast and as hard as they could which kick the body repair cycle to high gear, meaning that 24 hours after the class the body is still burning fat and calories while building muscle and promoting the creation of natural growth hormones.

Pearl Center: 3rd floor, 12 Quoc Huong,
Thao Dien Ward, Dist.2, HCMC.

Hotline: (08) 7302 1999

www.ufcgy.com.vn | www.facebook.com/ufcgy.com.vn



THÔNG TIN LỚP HỌC

UFC GYM

BELOW THE BELT (SẴN CHẮC CƠ THỂ)

Lớp giúp định hình, tăng cường sức mạnh và săn chắc phần thân dưới thông qua các bài tập chú trọng vào các nhóm cơ trên chân, mông và đùi.

KILLER CORE (SẴN CHẮC CƠ THỂ)

Killer Core - lớp học 30 phút sử dụng các dụng cụ tập như: ống lăn giãn cơ, tạ kết hợp với trọng lượng cơ thể giúp tăng cường sức mạnh và sự ổn định cho các nhóm cơ trung tâm.

POWER PILATES (SẴN CHẮC CƠ THỂ)

Đây là một lớp Pilates truyền thống giúp phát triển các nhóm cơ, tăng cường sức mạnh và cải thiện sự linh hoạt.

Tham gia lớp học này vừa có thể phát triển các nhóm cơ mỏng và yếu trong khi vẫn đốt cháy lượng calo thừa.

VŨ ĐIỀU ZUMBA (ĐỐT CHÁY CALO)

Một lớp học nhảy cường nhiệt và nổi loạn sẽ mang đến cho bạn thật nhiều niềm vui. Zumba - không chỉ là một lớp học kết hợp giữa những bước nhảy đơn giản cùng nhịp điệu nhanh & chậm trong nền âm nhạc sôi động mà còn là lớp học đầy năng lượng, thôi thúc bạn luyện tập không ngừng.

SH'BAM (ĐỐT CHÁY CALO)

Những bước nhảy đơn giản nhưng không kém phần nóng bỏng, SH'BAM® - lớp học hoàn hảo để sở hữu một cơ thể quyến rũ, ngay cả khi khiêu vũ không phải là sở trường, hãy thể hiện ngôi sao khiêu vũ tiềm ẩn bên trong bạn. SH'BAM® - kết nối cùng mọi người xung quanh, hòa mình vào những điệu nhảy và đón nhận niềm vui tột cùng. Tự tin thể hiện chính mình và trở thành Ngôi sao Khiêu vũ!

S.W.E.A.T (CƯỜNG ĐỘ CAO)

Sức mạnh, cân nặng, sức bền, tập luyện cường độ cao - một lớp học kết hợp giúp cải thiện hệ trao đổi chất, nâng cao sức bền thông qua việc chú trọng về tăng cường sức mạnh và tiêu hao năng lượng thừa. S.W.E.A.T, hứa hẹn mang đến cho bạn một lớp luyện tập hiệu quả, chắc chắn "vắt kiệt" mồ hôi từ bạn!

CIRCUIT BREAKER (SẴN CHẮC CƠ THỂ)

Circuit Breaker là một lớp học năng động theo phong cách tập liên tục giữa các trạm không những tăng cường hệ tim mạch, phát triển thể hình mà còn giúp săn chắc các nhóm cơ chính. Một lớp học thích hợp để sở hữu một cơ thể săn chắc.

BODYPUMP™ (SẴN CHẮC CƠ THỂ)

BODYPUMP - lớp luyện tập với các động tác kết hợp cùng tạ cỡ nhỏ và trung được lặp lại nhiều lần mang đến cho bạn cơ bắp thon gọn và chắc khỏe. Mỗi lớp học sẽ giúp bạn đốt cháy lên đến 540 calo, săn chắc toàn bộ cơ thể, phát triển vùng cơ trung tâm và tăng độ dẻo dai cho khung xương.

KILLER CYCLE (CƯỜNG ĐỘ CAO)

Trải nghiệm cảm giác đạp xe ngoài trời trong khi luyện tập trong câu lạc bộ. Với sự hướng dẫn từ các Huấn Luyện Viên cùng với nền âm nhạc sôi động, chắc chắn bạn sẽ được thúc đẩy và vượt qua mọi địa hình luyện tập: leo núi, chạy nước rút và đồng bằng.

HIIT CYCLE (ĐỐT CHÁY CALO)

HIIT Cycle - lớp đạp xe giúp thúc đẩy toàn bộ cơ thể và tim mạch luyện tập với cường độ và nhịp độ cao nhất mà bạn có thể trong thời gian ngắn. Trong 24 giờ sau khi tham gia lớp học này, cơ thể không những vẫn tiếp tục tiêu hao mỡ và năng lượng thừa mà còn tăng cơ và tăng cường sự tái tạo các hóc môn tăng trưởng tự nhiên.

Pearl Center: Lầu 3, 12 Quốc Hương,
Phường Thảo Điền, Quận 2, TP.HCM

Hotline: (08) 7302 1999

www.ufcgy.com.vn | www.facebook.com/ufcgy.com.vn