

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 16 СЕНТЯБРЯ ПО 22 СЕНТЯБРЯ

Зал №1 (розовый)

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00				Pilates Ball <i>Сергей</i>	9:15 Upper Body <i>Лариса</i>		
10:00	Bums +Press <i>Полина</i>	Lower Body <i>Полина</i>	Bums +Press <i>Наталья К.</i>	Super Sculpt <i>Нелли</i>	ВАЧАТА <i>Сергей</i>		
11:00	Tae-bo <i>Евгений Ш.</i>	Pilates Ring <i>Сергей</i>	Flex <i>Наталья К.</i>	Fit ball <i>Нелли</i>	Pump <i>Евгений Ш.</i>	Interval class <i>Нелли</i>	Tae-bo <i>Евгений Ш.</i>
12:00	Super Sculpt <i>Евгений Ш.</i>	Upper Body + Press <i>Нелли</i>	BOSU <i>Нелли</i>		Pilates Mat <i>Сергей</i>	Power Press <i>Нелли</i>	Super Sculpt <i>Евгений Ш.</i>
13:00						Latina <i>Евгения С.</i>	ZUMBA® <i>Екатерина</i>
14:00						Flex <i>Евгения С.</i>	PortDeBras® <i>Екатерина</i>
16:00							
17:00							Lower Body <i>Полина</i>
18:00	18.15 BOSU <i>Полина</i>	Lower Body <i>Наталья К.</i>	Fit ball <i>Нелли</i>	Pilates Mat <i>Екатерина</i>	Bums +Press <i>Нелли</i>		MF Relax <i>Полина</i>
19:00	Pilates Mat <i>Екатерина</i>	Upper Body <i>Полина</i>	Tae-bo <i>Евгений Ш.</i>	Functional Training <i>Наталья К.</i>	Pump <i>Евгений Ш.</i>		
20:00	Super Sculpt <i>Полина</i>	ZUMBA STEP® <i>Екатерина</i>	Bums +Press <i>Нелли</i>	ZUMBA® <i>Екатерина.</i>	Flex <i>Евгения С.</i>		
21:00	Power Stretch <i>Евгения С.</i>		Flex <i>Сергей</i>				

Зал № 2 (бежевый)

9:30		9:30 Yoga 90 <i>Елена</i>		9:30 Yoga 90 <i>Алина</i>		9:30 Yoga 90 <i>Алина</i>	
10:00							
11:00	(\$\$\$) 500 рублей «Гибкое тело» <i>Наталья К</i>	Body Ballet <i>Нелли</i>			Body Ballet <i>Наталья К.</i>		
12:00					(\$\$\$) 500 рублей «Секреты Шпагата» <i>Наталья К</i>		
13:00			Yoga 90 <i>Елена</i>				
18:00	18:30 Yoga 90 <i>Елена</i>						
19:00		Latina <i>Наталья К.</i>	Belly Dance <i>Сергей</i>	PortDeBras® <i>Екатерина</i>	Dance Mix <i>Евгения С.</i>		
20:00	Ballet <i>Евгения С.</i>	(\$\$\$) 500 рублей ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КЛАСС <i>Наталья К</i>	Yoga 90 <i>Алина</i>	Body Ballet <i>Наталья К.</i>	Yoga 90 <i>Елена</i>		

Зал №3 (жёлтый)

10:00	Cycle <i>Лариса</i>		Cycle <i>Наталья П.</i>		Cycle <i>Лариса</i>		
11:00							
12:00							
19:00	(\$\$\$) Секция «Здоровый позвоночник 90°» <i>Надежда</i>	Cycle <i>Лариса</i>		Cycle <i>Евгений Ш.</i>			

Зал №4 (зеленый)

11:00			ZUMBA® <i>Екатерина</i>				
12:00				(\$\$\$) Секция Sky Jumping <i>Нелли</i>			
18:30					18:30 (\$\$\$) Секция Sky Jumping <i>Наталья К.</i>		
19:00	(\$\$\$) Секция Sky Jumping <i>Наталья К.</i>			(\$\$\$) Секция «Здоровый позвоночник 90°» <i>Надежда</i>			
20:00			(\$\$\$) 500 рублей STRONG by Zumba™ <i>Екатерина</i>				

Секция Sky Jumping по предварительной записи на рецепции клуба

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

АЭРОБНЫЕ КЛАССЫ

Cycle – высокоинтенсивная тренировка на стационарных велосипедах принесет быстрый и ощутимый эффект, массу положительных эмоций! Эффективность класса заключается в сочетании тренировки сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и выносливости, ускорении процессов жиросжигания. (45 мин). Для всех уровней подготовки.

Tae-bo – высокоинтенсивное аэробное занятие с элементами английского, тайландского бокса и кикбоксинга. Урок направлен на укрепление всех мышечных групп, тренировку сердечно-сосудистой системы, сжигание жира. (45 мин). Для подготовленных.

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

Super Sculpt - силовой класс для тренировки всех основных мышечных групп с использованием силового оборудования и степ-платформы. (55 мин). Для всех уровней подготовки.

Lower Body - силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц и брюшного пресса с использованием различного оборудования (55 мин). Для всех уровней подготовки.

Upper Body - силовой класс, направленный на тренировку мышц верхней части тела и брюшного пресса (45 мин). Для всех уровней подготовки.

Power Press - урок направленный на тренировку мышц брюшного пресса, и нижней части спины. (45 мин). Для всех уровней подготовки.

Pump - силовой класс с использованием специальной штанги со сменными весами, Для тренировки всех основных мышечных групп. Требуется подбор веса занимающимися, Для каждой группы мышц(55 мин). Для среднего и продвинутого уровня подготовки.

BUMS+PRESS - силовой класс с использованием специально подобранных упражнений, максимально воздействующих на мышцы ягодиц и брюшного пресса(55 мин). Для всех уровней подготовки.

КЛАССЫ СМЕШАНОГО ФОРМАТА

Interval Class – урок высокой интенсивности с чередованием интервалов **Step** -аэробики и силовой нагрузки. (55 мин). Для подготовленных.

Fit Ball - урок с использованием специального гимнастического мяча – сочетание гимнастики, благотворно влияющей на вестибулярный аппарат и позвоночник и силовых упражнений на основные мышечные группы. (55 мин). Для всех уровней подготовки.

BOSU – уникальная функциональная тренировка баланса и координации в сочетании с силовыми упражнениями с собственным весом тела. Занятие проводится с использованием платформы-полусферы. (55 мин). Для среднего и продвинутого уровня подготовки.

Functional Training – эффективная многофункциональная тренировка. Одно из самых энергоемких занятий, с использованием разнообразного оборудования, которое позволяет сделать тренировку максимально эффективной.(55 мин). Для среднего и продвинутого уровня подготовки.

ТАБАТА - это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Если вы хотите похудеть быстро и эффективно, то регулярные занятия по протоколу Табата являются отличным способом для достижения цели.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

Latina - танцевальный класс в стиле латиноамериканских танцев. (55 мин). Для всех уровней подготовки.

Belly Dance - танцевальный класс с элементами восточных танцев (55 мин). Для всех уровней подготовки.

Strip Dance – танцевальный класс с использованием элементов Strip-пластики (55 мин). Для всех уровней подготовки.

Body Ballet – классическая хореография с элементами аэробной нагрузки (55 мин). Для всех уровней подготовки.

ZUMBA® -танцевальная фитнес программа на основе латиноамериканских и мировых известных ритмах. Простые движения,зажигательные ритмы нон-стоп.

ZUMBA®Step - танцевальный фитнес программа на основе латиноамериканских и мировых известных ритмах с использованием степ платформы. Простые движения, зажигательные ритмы нон-стоп.

Zumba®Gold- облегченная танцевальная программа .

Brasilian Mix – танцевальное направление на основе бразильской самбы, зажигательных латиноамериканских ритмов. Урок проходит в режиме нон-стоп с множеством движений бедрами и с различными трясками.

BACHATA – танцевальное направление под музыку Доминиканы и Латинской Америки. Плавный, женственный и элегантный танец.

MIND BODY

Body Balance – урок предназначен для развития координации, чувства равновесия, гибкости, и силовой выносливости (55 мин). Для всех уровней подготовки.

Pilates Mat – специально разработанный комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, развить гибкость тела и подвижность позвоночника. Занятия по системе Пилатеса способствуют выработке правильного положения тела, красивой осанки, а так же избавлению проблем с позвоночником. Для всех уровней подготовленности. Продолжительность (55 мин).

Pilates Ball – урок с использованием специального мяча.

Pilates Ring - урок с использованием специального кольца для пилатеса.

Yoga - проверенная тысячелетиями практика развития личности: через физическое совершенствование тела к внутренней гармонии, позволяет укрепить здоровье, справиться со стрессом. Продолжительность (90 мин). Для всех уровней подготовки.

Flex – урок, направленный на развитие гибкости и растягивание основных групп мышц и суставно-связочного аппарата, а также общее расслабление и восстановление. Этот урок может стать прекрасным дополнением к силовым и аэробным классам. Продолжительность (45 мин). Для всех уровней подготовки.

Power Stretch – интенсивный силовой урок, активные динамические упражнения на растяжку нижних конечностей, урок на методе многократных повторений (45 мин). Для всех уровней подготовки.

PortDeBras® - использует интегрированные методы растяжки, концепции логичного и естественного движения, функционального и динамического вытяжения, в том числе спирального вытяжения. Прекрасно подходит для разностороннего развития физиологических и биомеханических возможностей организма.

MF Relax – во основе программы лежит идея самомассажа. На занятии используются теннисные мячи и роллы для пилатеса.. Специальные упражнения помогают расслабить мышцы и фасции, а затем растянут их.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ:

1. Опоздание на урок более чем на 10 мин опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допускать клиента на урок.
2. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности.
3. Тренировка в уличной обуви запрещена.
4. Рекомендуется посещать аэробный зал в специальной спортивной обуви, не пачкающей пол.
5. Настоятельная просьба не использовать «сильных» парфюмов, соблюдать личную гигиену.
6. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ не разрешается.
7. После занятия все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.
8. Занятия проводятся от 3-х человек.
9. При посещении бассейна обязательно принимать душ. Иметь купальник, шапочку и резиновые тапочки.

По любому выбранному Вами направлению групповых программ, возможно проведение персональной тренировки в удобное для Вас время! Кроме того могут проводиться тренировки по авторским методикам, в тренажерном зале, занятия по пилатесу и йоге с индивидуальным подходом.