

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 1 ИЮНЯ ПО 7 ИЮНЯ

Зал №1 (розовый)

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Суставная гимнастика Евгения К.		MF Relax Евгения К.		Mobility Марина С.		
10:00	Bums+ Press Евгения К.	Super Sculpt Нелли А.		Bums +Press Нелли А.	Lower Body Марина С.		
11:00	Тае-во 45 мин. Евгений Ш.	Pilates Анастасия М.	Functional Training Евгения К.	BOSU Нелли А.	Pump Евгений Ш.	Lower Body Евгения К.	Тае-во 45 мин. Евгений Ш.
12:00	Super Sculpt Евгений Ш.	Fit ball Анастасия М.	Power Press Нелли А.	Latina Евгения С.	Pilates Нелли А.	Upper Body Евгения К.	Super Sculpt Евгений Ш.
13:00						Latina Евгения С.	Bums + Press Рита Б.
14:00						Flex Евгения С.	Zum Dance Рита Б.
15:00							
17:00							
18:00	ТАВАТА 45 мин. Валерий Д.	Lower Body Евгения К.	Fit ball Анастасия М.	Pilates Марина С.	Power Press 45 мин. Ольга П.		
19:00	Pilates Марина С.	Upper Body Евгения К.	Тае-во 45 мин. Евгений Ш.	Functional Training Анастасия М.	Pump Евгений Ш.		
20:00	Super Sculpt Марина С.	Flex Ольга П.	Bums + Press Анастасия М.	Mobility Анастасия М.			
21:00	Power Stretch 45 мин. Евгения С.						

Зал № 2 (бежевый)

10:00					(\$\$\$) Гибкое тело 650 руб. Нелли А.		
11:00		Body Ballet Нелли А.	Flex Марина С.	(\$\$\$) 650 руб. «Балетный класс» Евгения С.	Body Ballet Нелли А.		
12:00							
13:00							
18:00							
19:00			Belly Dance Евгения С.	ВАЧНАТА Марина С.			
20:00	Body Ballet Евгения С.						

Зал №3 (серый)

10:00	Cycle Ольга П.		Cycle Евгений Ш.		Cycle Ольга П.		
19:00		Cycle Ольга П.		Cycle Ольга П.			

ЗАНЯТИЯ ПРОХОДЯТ В 1 ТАНЦЕВАЛЬНОМ ЗАЛЕ НА 1 ЭТАЖЕ СЕКЦИОННОГО ВХОДА (проход через 2 этаж)

9:30		Yoga 90 Елена С.		Yoga 90 Елена С.		Yoga 90 Анатолий Ф.	
10:00							
11:00		(\$\$\$) 650 руб. Advanced Pilates Марина С.	Yoga 90 Елена С.				
12:00							
18:30							
19:00	Yoga 90 Анатолий Ф.						
20:00			Yoga 90 Анатолий Ф.				

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. (50 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. (50 мин). Для всех уровней подготовки.

Lower Body – силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц и брюшного пресса с использованием различного оборудования (50 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 занимающимся. Для каждой группы мышц (50 мин). Для среднего и продвинутого уровня подготовки.

BUMS+PRESS – силовой класс с использованием специально подобранных упражнений, максимально воздействующих на мышцы ягодиц и брюшного пресса (50 мин). Для всех уровней подготовки.

КЛАССЫ СМЕШАНОГО ФОРМАТА.

Fit Ball – урок с использованием специального гимнастического мяча – сочетание гимнастики, благотворно влияющей на вестибулярный аппарат и позвоночник и силовых упражнений на основные мышечные группы. (50 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. (50 мин). Для среднего и продвинутого уровня подготовки.

Functional Training – эффективная многофункциональная тренировка. Одно из самых энергоёмких занятий, с использованием разнообразного оборудования, которое позволяет сделать тренировку максимально эффективной. (50 мин). Для среднего и продвинутого уровня подготовки.

TABATA – 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. (50 мин). Для всех уровней подготовки.

Belly Dance – танцевальный класс с элементами восточных танцев (50 мин). Для всех уровней подготовки.

Body Ballet – классическая хореография с элементами аэробной нагрузки (50 мин). Для всех уровней подготовки.

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

ZUM Dance – танцевальная фитнес программа на основе латиноамериканских и мировых известных ритмах. Простые движения, зажигательные ритмы non-stop.

MIND BODY

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 также избавлению проблем с позвоночником. Для всех уровней подготовленности. Продолжительность (50 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 (50 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.

Body Balance – урок предназначен для развития координации, чувства равновесия, гибкости, и силовой выносливости В уроке используются элементы Тай-чи, йоги, пилатеса и стрейча. (50 мин). Для всех уровней подготовки.

МФР- миофасциальный релакс. Самомассаж при помощи специальных роллов.

Mobility тренировка — это функциональное занятие низкой интенсивности, направленное на улучшение подвижности суставов, гибкости и контроля над телом. (50 мин.)

КОММЕРЧЕСКИЕ КЛАССЫ

Гибкое тело – основы классической растяжки. (55 мин) – 650 руб.

Балетный класс – классическая хореография у станка (55 мин). Для всех уровней подготовки – 650 руб.

Advanced Pilates - продвинутый уровень Пилатес с малым оборудованием. – 650 руб.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ:

1. Опоздание на урок опасно для Вашего здоровья. При опоздании более 5 мин. инструктор имеет право не допускать клиента на урок.

* На группу САЙКЛ опаздывать не желательно, так как необходима настройка оборудования.

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. Выносить оборудование и оставлять его в других залах запрещено.

9. При посещении бассейна обязательно принимать душ. Иметь купальник, шапочку и резиновые тапочки.