

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 17 ИЮНЯ ПО 23 ИЮНЯ**

**Зал №1 (розовый)**

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	<b>МФР/Суставная гимнастика</b> <i>Евгения К.</i>		<b>МФР/Суставная гимнастика</b> <i>Евгения К.</i>		<b>Fit ball</b> <i>Анна С.</i>		
10:00	<b>Bums +Press</b> <i>Евгения К.</i>	<b>Super Sculpt</b> <i>Нелли А.</i>	<b>Zum Dance</b> <i>Юля М.</i>	<b>Bums +Press</b> <i>Нелли А.</i>	<b>Body Balance</b> <i>Анна С.</i>		
11:00	<b>Тae-bo 45 мин.</b> <i>Евгений Ш.</i>	<b>Pilates</b> <i>Юля М.</i>	<b>Functional Training</b> <i>Валерий Д.</i>	<b>BOSU</b> <i>Нелли А.</i>	<b>Pump</b> <i>Евгений Ш.</i>	<b>Lower Body</b> <i>Евгений Ш.</i>	<b>Тae-bo 45 мин.</b> <i>Евгений Ш.</i>
12:00	<b>Super Sculpt</b> <i>Евгений Ш.</i>	<b>Fit ball</b> <i>Юля М.</i>	<b>Power Press</b> <i>Нелли А.</i>	<b>Latina</b> <i>Марина С.</i>	<b>Pilates</b> <i>Нелли А.</i>	<b>Upper Body 45 мин.</b> <i>Евгений Ш.</i>	<b>Super Sculpt</b> <i>Евгений Ш.</i>
13:00							<b>Functional Training</b> <i>Анна С.</i>
14:00							<b>ВАСНАТА</b> <i>Марина С.</i>
15:00							<b>Bums +Press</b> <i>Марина С.</i>
17:00							
18:00	<b>ТАВАТА 45 мин.</b> <i>Валерий Д.</i>	<b>Lower Body</b> <i>Марина С.</i>	<b>Fit ball</b> <i>Юля М.</i>	<b>Pilates</b> <i>Марина С.</i>	<b>Power Press 45 мин.</b> <i>Юля М.</i>		
19:00	<b>Pilates</b> <i>Анна С.</i>	<b>Functional Training</b> <i>Евгения К.</i>	<b>Тae-bo 45 мин.</b> <i>Евгений Ш.</i>	<b>Super Sculpt</b> <i>Юля М.</i>	<b>Pump</b> <i>Евгений Ш.</i>		
20:00	<b>Super Sculpt</b> <i>Анна С.</i>	<b>Flex</b> <i>Евгения К.</i>	<b>Bums +Press</b> <i>Юля М.</i>	<b>Fit ball</b> <i>Юля М.</i>			
21:00	<b>Power Stretch 45 мин.</b> <i>Евгения С.</i>						

**Зал № 2 (бежевый)**

10:00					<b>(\$\$\$) Гибкое тело 500 руб.</b> <i>Нелли А.</i>		
11:00		<b>Body Ballet</b> <i>Нелли А.</i>	<b>Flex</b> <i>Юля М.</i>		<b>Body Ballet</b> <i>Нелли А.</i>		
12:00							<b>Body Balance</b> <i>Анна С.</i>
13:00							<b>Salsa (\$\$\$)500 руб.</b> <i>Марина С.</i>
18:00							
19:00			<b>Dance Mix</b> <i>Марина С.</i>		<b>Zum Dance</b> <i>Юля М.</i>		
20:00	<b>Body Ballet</b> <i>Евгения С.</i>						

**Зал №3 (серый)**

10:00			<b>Cycle</b> <i>Евгений Ш.</i>		<b>Cycle</b> <i>Марина С.</i>		
18:00							
19:00		<b>Cycle</b> <i>Марина С.</i>		<b>Cycle</b> <i>Евгений Ш.</i>			

**Зал №4 (зеленый)**

11:00							<b>Аэростретчинг \$\$\$ 1000 руб.</b> <i>Анна С.</i>
-------	--	--	--	--	--	--	---

!!! На Аэрострейчинг количество мест – 5. Предварительная запись после оплаты на рецепции.

19:00				<b>ВАСНАТА</b> <i>Марина С.</i>			
-------	--	--	--	------------------------------------	--	--	--

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

9:30		<b>Yoga 90</b> <i>Елена С.</i>		<b>Yoga 90</b> <i>Елена С.</i>			
11:00							
12:00							
18:30	<b>Yoga 90</b> <i>Елена С.</i>						
20:00			<b>Yoga 90</b> <i>Елена С.</i>				

# 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.

**Step** – это увлекательная кардиотренировка, проходящая на степ-платформах. В программу входят разнообразные танцевальные движения, позволяющие снизить вес и формировать привлекательную фигуру. Зажигательная музыка, интересные связки и хорошее настроение ждет вас на классе по степ аэробике. (50 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 интервальной тренировки, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Если вы хотите заниматься, 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 энергоемких занятий, с использованием разнообразного оборудования, которое позволяет сделать тренировку максимально эффективной. (50 мин). Для среднего и продвинутого уровня подготовки.

**TABATA** - 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.

**Interval Class** – урок высокой интенсивности с чередованием интервалов **Step** -аэробики и силовой нагрузки. (50 мин). Для подготовленных.

## 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 так же 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.

## Коммерческие классы

**Гибкое тело** – основы классической растяжки. (55 мин) – 500 руб.

**Аэростретчинг** -тренировка на подвесных полотнах в виде гамака. Вас ждет укрепление мышц, суставов и связок. Растяжка и расслабление. Занятие проходит в невесомости - это снимает нагрузку с позвоночника, а вместе с тем избавляет от зажимов и развивает координацию. 60 мин – 1000 руб.

- **Есть противопоказания.** (остеопороз, межпозвоночная грыжа, травмы позвоночника, высокое или низкое кровяное давление, болезни сердца, инсульт, отит, конъюнктивит, глаукома, ожирение, беременность. Прием препаратов для нормализации свертывания крови.

**Salsa** – социальный латиноамериканский танец, который зародился на Кубе. Танец всегда наполнен энергией, весельем, кокетством и жизнерадостностью, благодаря яркой и динамичной музыке и обилию разнообразия па. (55 мин) – 500 руб.

**Йогатерапия дыхательной системы** – будет полезна при быстрой утомляемости, плохой памяти, при частых ОРЗ и бронхитах, хроническом синусите, ХОБЛ. Послековидное восстановление (60 мин.) – 500 руб.

**Балетный класс**– классическая хореография у станка (55 мин). Для всех уровней подготовки – 500 руб.

**ВНИМАНИЕ!** – на коммерческие классы необходима предварительная запись на рецепции клуба.

## 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.

**Благодарим Вас за соблюдения правил посещения групповых программ!**