

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 2 СЕНТЯБРЯ ПО 8 СЕНТЯБРЯ

Зал №1 (розовый)

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

Зал № 2 (бежевый)

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

Зал №3 (серый)

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

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

9:30		Yoga 90 <i>Елена С.</i>		Yoga 90 <i>Елена С.</i>		Yoga 90 <i>Александра М.</i>	
11:00						Pilates <i>Александра М.</i>	
12:00							
18:30	Yoga 90 <i>Елена С.</i>						
20:00		Мастер класс «НИДРА ЙОГА» 500 руб. <i>Евгения И.</i>	Yoga 90 <i>Евгения И.</i>		Yoga 90 <i>Евгения И.</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 снижать 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 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 энергоемких занятий, с использованием разнообразного оборудования, которое позволяет сделать тренировку максимально эффективной. (50 мин). Для среднего и продвинутого уровня подготовки.

ТАБАТА - это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Если вы хотите поухудеть 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, конъюктивит, 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.