РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 22 АПРЕЛЯ ПО 28 АПРЕЛЯ

Зал №1 (розовый)

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	**Суставная гимнастика** *Евгения К.*		**Суставная гимнастика** *Евгения К.*	**Flex** *Евгения С.*	**Fit ball** *Анна С.*		
10:00	**Bums +Press** *Евгения К.*	**Super Sculpt** *Нелли А.*	**Zum Dance** *Юля М.*	**Bums +Press** *Нелли А.*	**Body Balance** *Анна С.*		
11:00	**Tae-bo** **45 мин.** *Евгений Ш.*	**Pilates** *Евгения К.*	**Super Sculpt** *Валерий Д.*	**BOSU** *Нелли А.*	**Pump** *Евгений Ш.*	**Lower Body** *Нелли А.*	**Tae-bo** **45 мин.** *Евгений Ш.*
12:00	**Super Sculpt** *Евгений Ш.*	**Fit ball** *Евгения К.*	**Power Press** *Валерий Д.*	**Latina** *Евгения С.*	**Pilates** *Нелли А.*	**Upper Body** **45 мин.** *Нелли А.*	**Super Sculpt** *Евгений Ш.*
13:00						**Latina** *Евгения С.*	**Functional Training** *Анна С.*
14:00						**Flex** *Евгения С.*	**BACHATA** *Марина С.*
15:00							**Bums +Press** *Марина С.*
17:00							
18:00	**TABATA** **45 мин.** *Валерий Д..*	**Lower Body** *Марина С.*	**ВЕСЕННИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН** Вход свободный. Приходите и приводите друзей!	**Pilates** *Марина С.*	**Power Press** **45 мин.** *Юля М.*		
19:00	**Pilates** *Анна С.*	**Functional Training** *Евгения К.*		**Super Sculpt** *Юля М.*	**Pump** *Евгений Ш.*		
20:00	**Super Sculpt** *Анна С.*	**Flex** *Евгения К.*		**Fit ball** *Юля М.*			
21:00	**Power Stretch** **45 мин.** *Евгения С.*						

Зал № 2 (бежевый)

10:00					**($$$) Гибкое тело** ***500 руб.*** *Нелли А.*		
11:00		**Body Ballet** *Нелли А.*	**Flex** *Юля М.*	**($$$) 500 руб.** **«Балетный класс»** *Евгения С.*	**Body Ballet** *Нелли А.*		
12:00							**Body Balance** *Анна С.*
13:00							**Salsa ($$$)*500 руб.*** *Марина С.*
18:00							
19:00					**Zum Dance** *Юля М.*		
20:00	**Body Ballet** *Евгения С.*						

Зал №3 (серый)

10:00	**Cycle** *Юля М.*		**Cycle** *Евгений Ш.*		**Cycle** *Марина С.*		
18:00							
19:00		**Cycle** *Марина С.*		**Cycle** *Евгений Ш.*			

Зал №4 (зеленый)

11:00							**Аэростретчинг** ***$$$ 1000 руб.*** *Анна С.*
!!! На Аэрострейчинг количество мест – 5. Предварительная запись после оплаты на рецепции.							
19:00				**BACHATA** *Марина С.*			

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** *Александра М.*	
11:00			**Yoga 90** *Елена С.*			**Pilates** *Александра М.*	
12:00						**($$$) йогатерапия дыхательной.сист.** **500 руб.** *Александра*	
18:30	**Yoga 90** *Елена С.*						
20:00	**Мастер класс «НИДРА ЙОГА»** *500 руб.* *Евгения И.*		**Yoga 90** *Евгения И.*		**Yoga 90** *Евгения И.*		

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

Tae-bo – высокоинтенсивное аэробное занятие с элементами английского, таиландского бокса и кикбоксинга. Урок направлен на укрепление всех мышечных группы, 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 занимающимися, 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 нон-стоп.

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.

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, коньюктевит, 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.

<u>ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ:</u>

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!