

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>10:00</b> Latina Mix Магомедов Рад	<b>9:00</b> Body Sculpt Орлов Роман	<b>09:30</b> Yoga 90 Сакоренко Адриана	<b>9:00</b> Upper Body Суворова Марина	<b>9:30</b> Yoga 90 Горская Татьяна	<b>10:30</b> Yoga 90 Горская Татьяна	<b>12:00</b> Dance Class Вайнер Юлия
<b>10:00</b> Aqua Fitness	<b>10:00</b> Pilates Орлов Роман	<b>10:00</b> Aqua ABS	<b>10:00</b> Healthy Spine Суворова Марина	<b>10:00</b> Aqua Fitness	<b>12:00</b> Lower Body+ABS Николаева Алина	<b>13:00</b> Total Body Вайнер Юлия
<b>11:00</b> Total Body Магомедов Рад	<b>11:00</b> Aqua Jogger	<b>11:00</b> Strong Nation Грудина Анна	<b>10:00</b> Aqua Tabata	<b>11:00</b> Total Body Вайнер Юлия	<b>13:00</b> Aqua Beginners	<b>14:00</b> Deep Stretch Вайнер Юлия
<b>12:00</b> Mind Body Магомедов Рад	<b>13:00</b> Round Ttaining Магомедов Рад	<b>12:00</b> Zumba Грудина Анна	<b>13:00</b> Round Ttaining Анискевич Дмитрий	<b>12:00</b> Aqua Jogger	<b>13:00</b> Pilates Roll Николаева Алина	<b>15:00</b> Aqua ABS
<b>12:00</b> Aqua Noodles	<b>14:00</b> Stretch Магомедов Рад	<b>15:00</b> Aqua Fitness	<b>14:00</b> Stretch+MFR Анискевич Дмитрий	<b>12:00</b> Long Life Вайнер Юлия	<b>14:00</b> Strong Nation Грудина Анна	<b>17:00</b> Zumba Грудина Анна
<b>19:00</b> Lower Body Вайнер Юлия	<b>14:00</b> Aqua Beginners	<b>19:00</b> Aqua Shape	<b>14:00</b> Aqua Shape	<b>19:00</b> Functional Training Архипова Наталья	<b>20:00</b> Aqua Noodles	<b>18:00</b> Stretch Грудина Анна
<b>19:00</b> Aqua Shape	<b>15:00</b> Long Life Магомедов Рад	<b>20:00</b> Step Interval Николаева Алина	<b>19:00</b> Dance Mix Вайнер Юлия	<b>20:00</b> Healthy Spine Архипова Наталья		
<b>20:00</b> Stretch Вайнер Юлия	<b>19:00</b> Healthy Spine Прихна Екатерина	<b>21:00</b> Pilates Fitball Николаева Алина	<b>20:00</b> Aqua Fitness	<b>20:00</b> Aqua ABS		
<b>21:00</b> Yoga 90 Беляева Мария	<b>20:00</b> Functional Training Прихна Екатерина		<b>20:00</b> Lower body Вайнер Юлия			
	<b>20:00</b> Aqua Fitness		<b>21:00</b> Yoga 90 Беляева Мария			
	<b>21:00</b> Мини-группа \$\$\$ Вайнер Юлия					

Функциональные классы	Силовые классы	Танцевальные классы	Mind & Body	Aqua классы
-----------------------	----------------	---------------------	-------------	-------------

**СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ:** Продолжительность 55 минут

**TOTAL BODY** – Силовая тренировка средней интенсивности с большим и малым оборудованием, направленная на укрепление крупных и мелких мышечных групп.

**LOVER BODY** – Силовая тренировка средней интенсивности, направленная на укрепление мышц ног и мышц брюшного пресса.

**UPPER BODY** – это система силовых упражнений, направленная на развития верхней части тела. Такие упражнения помогут вам эффективно бороться с проблемными зонами и направить упор именно на проработку плечевого пояса, живота, рук, спины.

**LOWER BODY+ABS** – тренировка для тех, кто хочет проработать мышцы ног, ягодиц и живота. При регулярных занятиях вы получите рельефные мышцы, увеличите выносливость и избавитесь от проблем, вызванных малой подвижностью. Высокоинтенсивная тренировка основана на силовых упражнениях для ягодиц и бедер, живота и ног. Тренировка средней интенсивности, для всех уровней подготовки.

**BODY SCULPT** – это групповое занятие, которое представляет собой комплекс силовых упражнений с дополнительным оборудованием. Относится к аэробному классу силовых тренировок. Тренировка состоит из трёх различных частей: интенсивной разминки, тренинга с сопротивлением (силового тренинга с инвентарём) и растяжки (стретчинга).

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ:** Продолжительность 55 минут

**ROUND TRAINING** – Функциональная тренировка высокой интенсивности, которая построена по принципу круговой тренировки (выполнение нескольких силовых и кардио упражнений по кругу).

**FUNCTIONAL TRAINING** – комплекс упражнений, который улучшает физические качества и двигательные способности, развивает скорость, координация, пластичность, повышает работоспособность. Эта фитнес-дисциплина направлена на серьезную проработку мышц-стабилизаторов, которые слабо задействованы во время аэробных тренировок или на занятиях с тренажерами. Укрепляет нижний отдел позвоночника и живот. В результате выравнивается осанка, улучшается равновесие, координация, выносливость.

**STRONG NATION** – Высокоэффективная функциональная тренировка, которая использует комбинацию трех элементов: - принципы высокоинтенсивного интервального тренинга; - различные упражнения с весом собственного тела; - интенсивная, специально созданная для этого музыка. Движения полностью синхронизированы с музыкой, и темп задает высокую интенсивность. Вы сможете рассчитывать на полное преобразование тела с качественным улучшением мышечной массы и высоким уровнем сжигания калорий.

**STEP INTERVAL** – интенсивный интервальный тренинг с использованием степ-платформы, базируется на чередовании нагрузок с разной степенью интенсивности, включает в себя большое разнообразие элементов – приседаний, прыжков, базовых шагов, подпрыгиваний и пр. Помимо степ-платформы, используется и прочее спортивное оборудование.

**MIND & BODY:** Продолжительность 55 минут

**MIND BODY** - тренировка, основанная на сочетании разных направлений фитнеса (стретчинг, пилатес, функциональный тренинг и т.д.), основная цель которой - укрепление основных групп мышц с помощью мягких упражнений и осознанного подхода, а также развитие подвижности суставов и общее оздоровление организма. В тренировке может быть использован инвентарь: ремни для йоги, мячи и т.д.

**PILATES** – Тренировка, включающая в себя комплекс упражнений, направленных на улучшение координации и осанки, развитие подвижности, гибкости суставов и позвоночника. На занятиях присутствуют в большом количестве дыхательные упражнения, благодаря чему после тренировок отмечается улучшение общего физического и эмоционального состояния.

**PILATES FITBALL** – Медленная тренировка, направленная на вытяжение и укрепление мелкой мускулатуры, это пилатес с использованием большого мяча. Развивает баланс, укрепляет мышцы, облегчает или усложняет базовые движения пилатес.

**PILATES ROLL** - миофасциальное расслабление “Pilates roll” – жесткий валик из вспененного синтетического материала, – является не только оборудованием для тренировок: работа с ним объединяет возможности массажа, тонкой координации всего тела, статических поз для отдыха и мягкого распределенного внимания к своему состоянию здесь и сейчас.

**STRETCH** – Тренировка, направленная на улучшение эластичности подвижности и гибкости в мышцах и суставах.

**DEEP STRETCH** – Занятие, направленное на развитие гибкости и увеличения амплитуды движения в суставах. Программа занятия выстраивается на методике растягивания в классической хореографии и художественной гимнастике, с применением партерного тренажа. Подходит для разного уровня подготовки.

**HEALTHY SPINE** – Фитнес-программа, созданная для восстановления и профилактики недугов позвоночника. Специально подобранный комплекс упражнений на развитие подвижности и гибкости спины, рекомендуется и мужчинам, и женщинам. Занятия рассчитаны на разный уровень подготовки, поэтому подойдут всем, независимо от возраста и физического развития. Тренировки могут сохранить позвоночник здоровым и улучшить осанку.

**LONG LIFE** – это комплекс физических упражнений, направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, а так же для увеличения эластичности связок и сухожилий. Результатом такой гимнастики является устранение скованности, болезненных ощущений и напряжения в спине, шее, ногах и руках.

**YOGA-90 – Продолжительность 90 минут.**

это практика ума и тела, которая имеет исторические корни в древней индийской философии. Используя знания о своем теле, мы можем обезопасить себя от недугов, улучшить качество жизни и открыть для себя новые горизонты ощущений.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ:** Продолжительность 55 минут

**DANCE MIX** – Танцевальный урок, объединяющий в себе разные танцевальные стили в рамках одного занятия.

**DANCE CLASS** – Эта тренировка для тех, кто хочет научиться танцевать различные стили танцев: восточный танец, современные направления, (Джаз фанк, бродвейский джаз, эстрада, стилизация), Болливуд, диско, стриппластика, танцы народов мира, русский танец, танцы Кавказа и Закавказья, джаз, модерн и т.д. Это занятие предполагает разучивание комбинаций на материале одного из различных видов танца. Новый урок, новый вид танца, новая комбинация.

**ZUMBA** – Танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов, чтобы сделать акцент на работе мышц под ритмы музыки. Улучшает общее состояние организма, создает тонус мышц всего тела, способствует увеличению мышечной массы.

**LATINA MIX** – Уроки сальсы и бачаты для начинающих, для всех независимо от возраста, пола, уровня подготовленности. Уроки танцев построены по принципу «от простого к сложному»: мы начинаем обучение от простых шагов, а уже через несколько занятий танцуем красивые связки. Вы обнаружите плюсы за период обучения сальса/бачата: влияние на осанку, тонус мышц, активность и отличное настроение.

**АКВА КЛАССЫ:** Продолжительность 45 минут

**AQUA SHAPE** – Урок для среднего уровня и подготовленных.

Силовой урок с использованием различного оборудования, направленный на проработку мышц всего тела. Оборудование – пояс и перчатки.

**AQUA NOODLES** – Урок для среднего и высокого уровня подготовленности. Сочетание аэробной и силовой тренировки средней интенсивности с использованием специального оборудования. Включает в себя блок упражнений на равновесие и координацию. Оборудование – пояс (для начинающих) и нудлс.

**AQUA ABS** – Урок для среднего и продвинутого уровня подготовленности. Силовой класс для укрепления мышц брюшного пресса.

**AQUA FITNESS** – Урок направлен на развитие силовой выносливости. Уровень подготовки средний, высокий. Оборудование – пояс, перчатки и доп оборудование (лопатки, гантели, резина, доски, noodles)

**AQUA JOGGER** – Урок средней и высокой подготовленности. Направлен на развитие аэробной и силовой выносливости. Оборудование – пояс, перчатки, сапожки

**AQUA BEGINNERS** – Урок направлен на обучение базовым элементам, освоение с водой. Оборудование – перчатки, пояса

**AQUA TABATA** – Высокоинтенсивная интервальная тренировка, в которой физическая нагрузка чередуется с интервалами отдыха. Урок направлен на улучшение выносливости и жиросжигание.



**Всегда рады видеть Вас на наших занятиях!**