РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

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

Функциональные классы | **Силовые классы** | **Танцевальные классы** | **Mind & Body** | **Aqua классы**

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ:

PUMP – Силовая тренировка высокой интенсивности со штангами и дополнительными дисками, включающая в себя специально подготовленную музыку и комплекс упражнений направленных на проработку основных, крупных мышечных групп.
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.
ABS & STRETCH – Комбинированная тренировка низкой интенсивности, состоящая из двух частей: первая часть тренировки включает в себя силовой комплекс упражнений, направленный н укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины, а вторая часть включает в себя упражнения, направленные на улучшение гибкости и эластичности мышц.
UPPER BODY – это система силовых упражнений, направленная на развития верхней части тела. Такие упражнения помогу вам эффективно бороться с проблемными зонами и направить упор именно на проработку плечевого пояса, живота, рук, спины.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ:

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

MIND & BODY:

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.
STRETCH – Тренировка, направленная на улучшение эластичности подвижности и гибкости в мышцах и суставах.
FITBALL – Упражнения с фитболом дают нагрузки на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большой амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.
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.
YOGA-60 – 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. Продолжительность 60 минут.
YOGA-90 – 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. Продолжительность 90 минут.
MFR & STRETCH – Тренировка, объединяющая в себе тренировки MFR и STRETCH (техники самомассажа с использованием специальных роллеров и другого оборудования).
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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ:

DANCE MIX – Танцевальный урок, объединяющий в себе разные танцевальные стили в рамках одного занятия.
LA DANCE – Танцевальный урок, включающий в себя стили таких латиноамериканских танцев как Сальса, Бачата, Меренге, Реггетон и др.
ZUMBA – Танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.
BELLY FITNESS – Благодаря занятиям можно стать более гибкой и женственной, справиться со стрессом. Занятие научит вас быть чувственной эластичной и грациозной. Обладает целительной силой, причем не только на психологическом уровне, но и на физическом. Танец живота улучшает кровоток.

АКВА КЛАССЫ:

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 подготоввленности.
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 – пояса, 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!