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** Pump 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** Functional Training Архипова Наталья	**20:00** Aqua Noodles	**18:00** Stretch Грудина Анна
19:00 Aqua Shape	**15:00** Long Life Магомедов Рад	**19:00** 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	**20:00** Pilates Fitball Николаева Алина	**20:00** Aqua Fitness	**20:00** Aqua ABS		
21:00 Yoga 90 Беляева Мария	**20:00** Pump Арипова Наталья		**20:00** Lower 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: 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 помогу 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).

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 гимнастики, с применением партерного тренажа. Подходит для разного уровня подготовки.

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.

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-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. **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: 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, стрипластика, 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 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!