

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00 ЛАТИНА Магомедов Рад	9:00 Супер сила Суворова Марина	09:30 ЙОГА 90 Маслов Константин	9:00 Ягодицы+пресс Суворова Марина	9:30 ЙОГА 90 Горская Татьяна	10:30 ЙОГА 90 Горская Татьяна	12:00 ТАНЦЫ Вайнер Юлия
10:00 Аква фитнес	10:00 Мягкая сила Суворова Марина	10:00 Аква микс	10:00 Здоровая спина Суворова Марина	10:00 Аква фитнес	12:00 ШТАНГА Николаева Алина	13:00 Супер сила Вайнер Юлия
11:00 Супер сила Магомедов Рад	11:00 Аква джогер	11:00 Strong Nation ® Грудина Анна	10:00 Аква табата	11:00 Супер сила Вайнер Юлия	13:00 Аква старт	14:00 Гибкость Вайнер Юлия
12:00 Мягкая сила Магомедов Рад	13:00 Круговая тренировка Магомедов Рад	12:00 ЗУМБА ® Грудина Анна	13:00 Круговая тренировка Суворова Марина	12:00 Аква джогер	13:00 ПИЛАТЕС+МФР Николаева Алина	15:00 Аква микс
12:00 Аква нудлы	14:00 Растяжка Магомедов Рад	15:00 Аква фитнес	14:00 Растяжка + МФР Суворова Марина	12:00 Суставная гимнастика Вайнер Юлия	14:00 Strong Nation ® Грудина Анна	17:00 ЗУМБА ® Грудина Анна
19:00 Ягодицы + пресс Вайнер Юлия	14:00 Аква старт	19:00 Аква слим	14:00 Аква слим	19:00 СТЕП интервал Архипова Наталья	20:00 Аква нудлы	18:00 Растяжка Грудина Анна
19:00 Аква слим	15:00 Суставная гимнастика Магомедов Рад	19:00 СТЕП интервал Николаева Алина	19:00 ТАНЦЫ Вайнер Юлия	20:00 Здоровая спина Архипова Наталья		
20:00 Гибкость Вайнер Юлия	19:00 Здоровая спина Архипова Наталья	20:00 ПИЛАТЕС+МЯЧ Николаева Алина	20:00 Аква фитнес	20:00 Аква микс		
21:00 ЙОГА 90 Беляева Мария	20:00 ШТАНГА Архипова Наталья		20:00 Спина+грудь Вайнер Юлия			
	20:00 Аква фитнес		21:00 ЙОГА 90 Беляева Мария			
	21:00 Мини-группа \$\$\$ Вайнер Юлия					

Функциональные
классы

Силовые классы

Танцевальные классы

Mind & Body

Аква классы

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ: Продолжительность 55 минут

Супер сила – Силовая тренировка средней интенсивности с большим и малым оборудованием, направленная на укрепление крупных и мелких мышечных групп.

ЯГОДИЦЫ+ПРЕСС– Силовая тренировка средней интенсивности, направленная на укрепление мышц ног и мышц брюшного пресса.

СПИНА+ГРУДЬ – 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.

ШТАНГА-Это усовершенствованная версия силовой тренировки, только со специализированной штангой. Позволяет максимально воздействовать на все группы мышц. Особенно важна правильная техника. Класс рекомендован для подготовленных.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ: Продолжительность 55 минут

Круговая тренировка – 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.

СТЕП ИНТЕРВАЛ – 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.

РАЗУМ И ТЕЛО: Продолжительность 55 минут

Мягкая сила - тренировка, основанная на сочетании разных направлений фитнеса (стретчинг, пилатес, йога 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.

ПИЛАТЕС+МЯЧ – 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.

ПИЛАТЕС+МФР - миофасциальное расслабление “МФР РОЛЛ” – 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.

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

РАСТЯЖКА+МФР - комплекс упражнений, сочетающий глубокую растяжку и мягкие техники миофасциального расслабления. Занятия помогают избавиться от мышечного напряжения, улучшить гибкость и подвижность суставов, а также обрести ощущение лёгкости во всём теле.

ГИБКОСТЬ – Занятие, направленное на развитие гибкости и увеличения амплитуды движения в суставах.

ЗДОРОВАЯ СПИНА – 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.

Суставная гимнастика – 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.

ЙОГА-90 – Продолжительность 90 минут.

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

ТАНЦЫ Танцевальный урок, объединяющий в себе разные танцевальные стили в рамках одного занятия.

ЗУМБА – 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.

ЛАТИНА –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

Аква Слим – Урок для среднего уровня и подготовленных. Силовой урок с использованием различного оборудования, направленный на проработку мышц всего тела. Оборудование – пояс и перчатки.

Аква Нудлы – 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.

Аква Микс – Урок для среднего и продвинутого уровня подготовленности. Силовой класс для укрепления мышц брюшного пресса.

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

Аква Джогер – Урок средней и высокой подготовленности. Направлен на развитие аэробной и силовой выносливости. Оборудование – пояса, перчатки, сапожки

Аква Старт – Урок направлен на обучение базовым элементам, освоение с водой. Оборудование – перчатки, пояса

Аква Табата – 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!