






Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Время	Суббота	Воскресенье			
7:15		!CARDIO RACE **! (зал "Сайкл" 45 мин.) АЛЕКСАНДР		!TREKKING**! (Зал "кардио зона Т3") АЛЕКСАНДР	 <p>ТРЕНИРОВКИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ!</p>	9:30	НАТНА YOGA * (Зал "Лотос" 85 мин.) ЛУИЗА				
7:30	НАТНА YOGA * (Зал "Лотос" 85 мин.) ЛУИЗА		НАТНА YOGA * (Зал "Лотос" 85 мин.) ЛУИЗА				11:00	ITRX *! (Зал единоборств) АЛЕКСАНДР	HOT IRON * (Зал "ГП") КРИСТИНА		
8:00		FUNCTIONAL TRAINING * (Зал единоборств) АЛЕКСАНДР		ITRX *! (Зал единоборств) АЛЕКСАНДР		12:00	!CARDIO RACE **! (зал "Сайкл" 45 мин.) АЛЕКСАНДР	STRETCH * (Зал"ГП") КРИСТИНА			
8:30	HOT IRON * (Зал "ГП") АНАСТАСИЯ		Round Training * (Зал "ГП") АНАСТАСИЯ		FUNCTIONAL * (Зал "ГП") КРИСТИНА	13:00	STRETCH* (Зал "Лотос") НАТАЛЬЯ	ZUMBA * (Зал "ГП") ВАЛЕНТИНА			
9:30	ABS+STRETCH * (Зал "ГП") АНАСТАСИЯ		ABS+STRETCH* (Зал "ГП") АНАСТАСИЯ		ABS+STRETCH * (Зал "ГП") КРИСТИНА	14:00	SCULPT * (Зал "Лотос") НАТАЛЬЯ	FUNCTIONAL * (Зал "ГП") ВАЛЕНТИНА			
11:00	 <p>ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ АЭРОЙОГА</p> <p>... это занятие не только для женщин, но и для мужчин. Содержит элементы Аэробики, Йоги, Пилатеса и Dr. LODER Анастасия - инструктор по групповым занятиям в Dr. LODER Инструкторы: Анастасия, Ирина, Валентина</p>			Занятия для беременных* (Зал "Лотос" 55мин.) ЛУИЗА		15:00	PILATES MIX * (Зал "Пилатес") ЮЛИЯ				
12:00		ZUMBA * (Зал "ГП") ВАЛЕНТИНА	\$ISKYJUMPING! * (Зал "ГП") ИРИНА	ZUMBA * (Зал "ГП") ВАЛЕНТИНА				Сальса * (Зал "ГП") ЖИЛДЕЙР			
13:00		НАТНА YOGA * (Зал "Лотос" 85 мин.) ЮЛИЯ		НАТНА YOGA * (Зал "Лотос" 85 мин.) ЛУИЗА	НАТНА YOGA * (Зал "Лотос" 85 мин.) ЮЛИЯ		* _ для любого уровня подготовки ** _ для высокого уровня подготовки				
	IMOTIONCAGE TRAINING*! (Зал единоборств) ВАЛЕНТИНА		HOT IRON * (Зал "ГП") ИРИНА		SCULPT* (Зал "ГП") ВАЛЕНТИНА		Новые уроки				
14:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА* (Зал "ГП") ВАЛЕНТИНА		STATIC TRAINING* (Зал "ГП") ИРИНА		ЗДОРОВАЯ СПИНА* (Зал "ГП") ВАЛЕНТИНА		\$ - Платный урок!!!	 <p>HOT IRON УНИКАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ! Подготовка к летней распродаже обуви</p>			
15:00		PILATES MIX* (Зал "Лотос") ЮЛИЯ					Новый тренер				
16:00					PILATES MIX* (Зал "Лотос") ЮЛИЯ		<p>Занятие с низкой посещаемостью, будут заменены или удалены из расписания.</p> <p>!-необходима предварительная запись на рецепции. ЗАПИСЬ ПРОИЗВОДИТСЯ НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЗА 11 ЧАСОВ ДО УРОКА НА РЕЦЕПЦИИ КЛУБА ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (495) 744-1-744</p>				
18:00	POWER BALL * (Зал "ГП") ЛЕЙЛА		SCULPT * (Зал "ГП") КРИСТИНА		IMOTIONCAGE TRAINING*! (Зал единоборств) ИРИНА		<p>Дорогие Дамы и Господа! Если у Вас есть пожелания по направлениям групповых программ, пишите мне на эл. почту td.raveleskaya@loder.ru С уважением, координатор групповых программ Ирина</p>				
18:30	НАТНА YOGA * ("Зал Лотос" 85 мин.) ВЛАДИМИР			НАТНА YOGA * ("Зал Лотос" 85 мин.) ВЛАДИМИР		 <p>СКАЙДЖАМПИГ</p> <p>Это современное кардио-нагрузку, укрепляющая и формирующая и укрепляющая основные мышцы, координация на высоте.</p> <p>Все упражнения выполняются на круглом батуме с ручками. Тренировка длится 55 мин. из них 30.5 упрямом на тренировку сердечной мышцы, оставшиеся время - упрямом на укрепление силового корабельного и на баланс.</p>					
19:00		UPPER BODY * (Зал "ГП") АНАСТАСИЯ	ZUMBA * (Зал "ГП") ВАЛЕНТИНА		LOW BODY (Зал "ГП") ВАЛЕНТИНА						
	PILATES MIX* (Зал "ГП") ЕЛЕНА		STRETCH* (Зал "Лотос") НАТАЛЬЯ	HOT IRON * (Зал "ГП") ЛЕЙЛА							
19:30		!CARDIO RACE **! (зал "Сайкл" 55 мин.) АЛЕКСАНДР				 <p>Dr. LODER</p> <p>о.Пхукет</p> <p>ФИТНЕС-ТУР В ТАЙЛАНД с 28 апреля по 8 мая</p> <p>Восхитительные пляжи Пхукета Тренировки с легендарными чемпионами мира и Европы и действующими профессиональными тайскими боксерами ММА Врачильское Джиу-Джитсу Функциональный тренинг Йога Эксперсия Као-Лак</p> <p>В СТОИМОСТЬ* ВХОДИТ: Парковка Проживание (апартаменты) Тренировки Эксперсия Као Лак Спортивная страховка Подарок от Dr. Loder</p> <p>от 58 000 Р до 83 000 Р</p> <p>*Цена варьируется от размещения и стоимости авиабилета. Запись и подробности по тел.: 8 909 971-11-15</p>					
20:00	Round Training * (Зал "ГП") ЕЛЕНА	Бачата* (Зал "Лотос") АЛЕКСАНДРА	LOW BODY (Зал "ГП") КРИСТИНА	Body Ballet* (Зал "Лотос") АНАСТАСИЯ	ABS+STRETCH* (Зал "ГП") ВАЛЕНТИНА						
	ЗДОРОВАЯ СПИНА * (Зал "Лотос") АНАСТАСИЯ	HOT IRON * (Зал "ГП") АНАСТАСИЯ	HIP HOP Dance* (Зал "Лотос") ВАЛЕНТИНА	!CARDIO RACE **! (зал "Сайкл" 55 мин.) ИРИНА							
	Баскетбол игра * 90 мин. (Зал Баскетбола) МАРИЯ		Футбол игра * 90 мин. (Зал Баскетбола) АЛЕКСАНДР	Баскетбол игра * 90 мин. (Зал Баскетбола) МАРИЯ	Футбол игра * 90 мин. (Зал Баскетбола) АЛЕКСАНДР						
21:00		STRETCH* (Зал "ГП") АЛЕКСАНДРА		STATIC TRAINING* (Зал "ГП") ИРИНА							

Кардио-программы

TREKKING** 45 мин	Трекинг аэробика представляет собой интервальную тренировку, которая проводится с использованием беговой дорожки. Этот вид аэробики призван стимулировать работу дыхательной системы организма, сосудов и сердца, а также повысить уровень общего физического состояния.
ISKYJUMPING*! 55 мин	Под этой эффективной системой понимают сочетание кардио и силовых нагрузок на круглых батутах со специальной опорой, которое способствует эффективному сжиганию калорий (следовательно, потере веса), а также хорошему физическому и психическому самочувствию.
ICARDIO RACE** ! 45/55 мин	Физическая тренировка на специальном динамичном сайкл-тренажере, имитирующем горный велосипед. Тренировка гармонично задействует все мышцы верхней и нижней частей тела. Улучшенная аэробная нагрузка обеспечивает сжигание большего количества калорий. Для среднего и высокого уровня подготовленности. ВНИМАНИЕ!!! НА ТРЕНИРОВКЕ МОГУТ НАХОДИТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО НЕ БОЛЕЕ 10 ЧЕЛОВЕК.

Силовые программы

SCULPT* 55 мин	Базовый силовой урок для укрепления всех основных групп мышц с использованием различного силового оборудования (бодибары, гантели и резиновые амортизаторы). Урок для любого уровня физической подготовки.
HOT IRON 1 * 55 мин	Комплексная и групповая программа тренировок с мини-штангами и гантелями под ритмичную музыку. HOT IRON предназначен для развития выносливости, позволяет быстро сжечь жир и улучшить состояние здоровья. HOT IRON это система способная вызывать мышечный стресс за счет работы над базовыми упражнениями в различных режимах. Урок для НАЧАЛЬНОГО и СРЕДНЕГО уровня физической подготовки.
HOT IRON 2** 55 мин	Комплексная и групповая программа тренировок с мини-штангами и гантелями под ритмичную музыку. HOT IRON предназначен для развития выносливости, позволяет быстро сжечь жир и улучшить состояние здоровья. HOT IRON это система способная вызывать мышечный стресс за счет работы над базовыми упражнениями в различных режимах. Урок для СРЕДНЕГО и ВЫСОКОГО уровня физической подготовки.
LOW BODY* 55 мин	Силовой урок, направленный на укрепление мышц ног, спины и живота с использованием различного оборудования (бодибары, гантели и резиновые амортизаторы). Урок для любого уровня физической подготовки.
UPPER BODY* 55 мин	Силовой урок, направленный на укрепление мышц верхней части тела рук, груди, спины и живота с использованием различного оборудования (бодибары, гантели и резиновые амортизаторы). Урок для любого уровня физической подготовки.
ABS+STRETCH* 55 мин	Урок смешанного формата состоит из силовых упражнений для мышц брюшного пресса и упражнений на растяжку. Урок для любого уровня физической подготовки.
STATIC TRAINING* 55 мин	Силовой урок в который входят комплекс упражнений для ног, ягодиц, бедер, рук, спины и брюшного пресса. Включает в себя упражнения из различных видов восточных гимнастик и специального дыхательного упражнения. Урок для любого уровня физической подготовки.
Round training* 55 мин	Высокоинтенсивный вид тренинга, который может применяться для повышения выносливости и коррекции веса. Суть тренинга в тренировочном формате - по станциям. На каждой станции выполняется определенное упражнение, затем происходит смена. Путём чередования станций и упражнений в них, наращивается высокая интенсивность тренинга и уникальный тренировочный эффект. Урок для любого уровня физической подготовки.

Функциональные программы

FUNCTIONAL TRAINING* 55 мин	Тренировка для улучшения баланса, координации и ловкости, развития силы, выносливости с использованием или без различного оборудования. Отличается от силовых классов тем, что дополнительно задействует небольшие мышечные группы в качестве стабилизаторов. Принцип тренировки - максимум мышечных групп в каждом упражнении. Для всех уровней подготовки. Также предполагается дополнительное оборудование. Урок для любого уровня физической подготовки.
!MOTIONCAGE TRAINING! * 55 мин	Комплекс Hoist MotionCage интегрирует несколько станций для функциональных тренировок, что позволяет проводить групповые в увлекательном и динамичном формате. Тренировка будет интересна не только женщинам, но и мужчинам. Урок для любого уровня физической подготовки. ВНИМАНИЕ!!! НА ТРЕНИРОВКЕ МОГУТ НАХОДИТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО НЕ БОЛЕЕ 7 ЧЕЛОВЕК.
TRX * 55 мин	Тренировка со специальными петлями TRX эффективно развивает силу, выносливость, гибкость, равновесие и координацию. ВНИМАНИЕ!!! НА ТРЕНИНГЕ МОГУТ НАХОДИТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО НЕ БОЛЕЕ 7 ЧЕЛОВЕК.
Cross Training** 55 минут	Тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе варьирующихся в рамках одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений. Главная польза очевидна – это не спорт для профессиональных спортсменов, а физическая нагрузка для обычных людей, которые хотят быть в форме.
POWER BALL* 55мин	Силовой класс с использованием специальных мячей (Fitball) и дополнительного оборудования, направленный на тренировку всех основных мышечных групп. Нагрузка средней интенсивности. Урок для любого уровня физической подготовки.

Танцевальные программы

Бачата* 55 мин	Этот танец издавна являлся частью повседневной жизни доминиканцев, но только недавно стал восприниматься как очень популярный среди любителей латиноамериканской музыки. Урок для любого уровня физической подготовки.
Сальса* 55 мин	Сальса, гораздо больше чем просто танец. Вихрь латино-американских ритмов! Сальса — это целое мировое движение, которое объединяет десятки и сотни тысяч людей по всей планете. Урок для любого уровня физической подготовки.
Body ballet* 55 мин	Body ballet - это балетная гимнастика, уникальная методика, основанная на классической балетной хореографии и дополненная упражнениями на растяжку, элементами йоги и пилатеса.
Hip Hop Dance* 55 мин	Hip Hop - считается одним из самых естественных стилей танца, потому как такт музыкальных битов напоминает биение человеческого сердца, а сами движения, не смотря на сложность исполнения, являются довольно простыми, можно сказать повседневными. Урок для любого уровня физической подготовки.
ZUMBA* 55 мин	Высокая энергия ZUMBA тренировки, разнообразие экзотических мелодий Голливуда и Африки, делает ZUMBA эффективной, интенсивной программой, сжигающей в зависимости от индивидуальных особенностей до 900 килокалорий за час. Урок для любого уровня физической подготовки.

Разумное тело (Body&mind)

НАТНА YOGA* 85 мин	Одно из популярных направлений йоги. Занятие направлено на укрепление сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, тонизированию мускулатуры тела, проработку базовых энергетических каналов и обеспечение равновесия всех физиологических процессов в организме. Урок для любого уровня физической подготовки.
STRETCH* 55 мин	Стретчинг - комплекс упражнений на растягивание в стадо-динамическом режиме. Стретчингом повышают эластичность мышц и связок, что помогает снизить уровень травматизма и болевой синдром, а также улучшить свои силовые показатели. Урок для любого уровня физической подготовки.
PILATES MIX* 55 мин	Система упражнений для координации тела, ума и духа, позволяющая корректировать мышечные дисбалансы, вызывающие нарушения осанки, снимать боли в спине, а также формировать идеальный силуэт. Пилатес демонстрирует комплексный подход одновременно ко всему организму, а не к отдельно взятой группе мышц. Возможна работа с малым оборудованием Pilates (Ring - кольцо, Ball - мягкий малый мяч, Fitball - большой мяч, Band - эластичный бинт, Roll - цилиндр). Для любого уровня подготовленности.
ЗДОРОВАЯ СПИНА* 55 мин	Сила, гибкость, осознание. Этот баланс достигается путём сочетания простых упражнений с выстраиванием тела и дыхания. Красивая осанка, грациозная походка, не заставят себя ждать. Урок для любого уровня физической подготовки.
ЗАНЯТИЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ* 55 мин	Комплекс упражнений самодостаточен и имеет свою логику: сначала разогревается все тело целиком, затем прорабатываются поэтапно позвоночник, все суставы, затем уделяется особое внимание мышцам малого таза. В заключение упражнений на релаксацию. Урок для любого уровня физической подготовки.

Игровые виды спорта

Баскетбол игра * 90 мин	Баскетбол – популярная игра. Баскетбол развивает силу, ловкость и выносливость. Каждая тренировка или дружеский матч подарит вам заряд энергии, добрые воспоминания и здоровье. Урок для любого уровня физической подготовки.
Футбол игра* 90 мин	Футбол – популярная игра. Футбол развивает силу, ловкость и выносливость. Каждая тренировка или дружеский матч подарит вам заряд энергии, добрые воспоминания и здоровье. Урок для любого уровня физической подготовки.