


Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время
7:30	Hatha Yoga Ксения зал йоги		Hatha Yoga Ксения зал йоги			Уважаемые Дамы и Господа! Приглашаем Вас 19 апреля на День Открытых Дверей ФК Dr.Loder! Вас ждет: шоу программа, открытые мастер-классы, программы для самых маленьких гостей, а также множество подарков и акций!		7:30
8:00				Yoga Александр зал йоги	TRX Марина зел.зона			8:00
9:00					Yoga Figure Марина зал йоги			9:00
9:30	TRIATHLON (90мин) \$\$\$ Фёдор и Павел							9:30
10:00		Real Ryder (cardio) Павел	Hot Iron II Вика зал 1	Real Ryder (interval) Павел		Hatha Yoga Ксения зал йоги		10:00
		Hatha Yoga Марина зал йоги						
10:30							Body Ballet Оксана зал йоги	10:30
11:00		Dancehall \$\$\$ Вика мал.зал				AntiGravity \$\$\$ Марина мал.зал		11:00
	Hot Iron I Юля У. зал 1	Functional Training Митя зал 1	Mio Stretch Вика зал 1	Upper Body Training Вика зал 1	Low Body Trainig Вика зал 1	Round Training Юля У. зал 1		
11:30		11:15 Real Ryder Velodrom \$\$\$ Павел		TRIATHLON (90мин) run+bike+swim Фёдор и Павел			Yoga Flow Оксана зал йоги	11:30
12:00	FLEX-CORRECTIV Дима танц зал	Stretch Митя зал 1	Booty Dance Alex зал 1	ABS & Stretch Вика зал 1	Stretch Вика зал 1	Hot Iron II Юля У. зал 1		12:00
		Lady Dance \$\$\$ Вика мал.зал				Йогатерапия \$\$\$ Ксения зал йоги		
13:00				Lady Dance Вика зал 1			Dance Mix Самир танц.зал	13:00
	Tango Артём зал 1		Pilates Наташа зал 1		Ballroom Dance Артём танц.зал	Stretch Юля У. зал 1	Real Ryder (interval) Павел	
14:00	Round Training Юля У. зал 1		Interval Training Юля У. зал 1		Functional Training Юля У. зал 1	Healthy Spine Света зал 1	Total Body Митя зал 1	14:00
	Postural Наташа зал йоги						AntiGravity \$\$\$ Марина мал.зал	
15:00	ABS+Stretch Юля У. зал 1		Stretch Юля У. зал 1		ABS+Stretch Юля У. зал 1	15:15! TRX Юля У. зел.зона	Mio Stretch Митя зал 1	15:00
						Tango Артём зал 1	TRX Марина зел.зона	
18:30			18:00 Deep Motion зал 1	Мата Yoga Оксана зал йоги				18:30
	Pilates Митя зал йоги	Upper Body Training Самир зал 1		Step Самир зал 1	Qubo Юля Г. зал 1			
19:00			19:00 Functional зал 1					19:00
19:30	Total Body Митя зал 1	Step Самир зал 1		ABS & Stretch Самир зал 1	Low Body Trainig Юля Г. зал 1	 Постановка свадебного танца		19:30
	TRX Марина зел.зона			Yoga Flow Оксана зал йоги	Booty Dance Alex танц зал			
	Yoga Александр зал йоги	Real Ryder (interval) Юля Г.		Real Ryder (interval) Юля Г.	Healthy Spine Света зал йоги			
20:00	AntiGravity Света мал.зал	Healthy Spine Света зал йоги	21:00 ZUMBA зал 1	AntiGravity \$\$\$ Света мал.зал				20:00
20:30	Stretch Митя зал 1	Power Core Юля Г. зал 1		Zumba Юля Г. зал 1	Stretch Юля Г. зал 1			20:30
		Dance Mix Самир мал зал	21:00 Yoga зал йоги			Pole Dance Alex RR		
21:00	Miorelax Марина зал йоги			Уважаемые Дамы и Господа! Ваши пожелания и предложения по направлениям групповых программ, отправляйте на эл. почту: Stiborovsky@loder.ru				21:00
21:15		Mio Stretch Юля Г. зал 1		С уважением, координатор групповых программ Стиборовский Дмитрий!				21:15
Внимание! В расписании групповых программ произошли изменения!								\$\$\$
						Презентация нового урока		





Силовые и функциональные направления

Low Body Training	Силовой класс для тренировки мышц нижней части тела: ягодичные мышцы, мышцы бедра и голени, мышцы брюшного пресса 1-2-3
Upper Body Training	Силовой урок, направленный на тренировку мышц плечевого пояса, груди, спины и мышц брюшного пресса. 1-2-3
Hot Iron I и II 	Сертифицированная силовая программа от немецкой компании Iron System TM (первый и второй уровень сложности) с мини штангой, направленная на проработку всех мышечных групп и развитие силовой выносливости. Что позволяет улучшить физическое состояние организма, обеспечить хороший тонус мышц, изменить композицию тела и уменьшить процентное содержание подкожной жировой клетчатки. 1-2-3
Total Body	Базовый силовая тренировка для укрепления всех основных групп мышц с использованием различного силового оборудования (бодибары, гантели и резиновые амортизаторы). 1-2-3
Power Core (45 мин)	Специальная высокоэффективная силовая тренировка для укрепления мышц спины, пресса, ягодиц и мышц стабилизаторов. 1-2-3
Functional Training	Тренировка с использованием специального функционального оборудования (Bosu, VOLL и прочее), направлена на укрепление основных групп мышц и развитие глубоких мышц, ответственных за стабилизацию позвоночника и коррекцию осанки. Развивается сила, выносливость, гибкость, межмышечная координация, чувство равновесия, повышается устойчивость опорно-двигательного аппарата к нагрузкам. Тело нагружается мягко и сбалансировано. 2-3

Смешанные направления

Real Ryder	Имитация велосипедных гонок различной интенсивности на стационарных велосипедах. Во время тренировки используются различные техники:езда стоя,сидя,ускорения,а также имитация поворотов и спусков.1-2-3.
Interval Training	Одна из самых интенсивных тренировок. В течение урока происходит периодическая смена силовых и аэробных интервалов.2-3
ABS+Stretch	Силовая программа, направленная на тренировку мышц брюшного пресса и спины, вторая часть занятия посвящена работе на гибкость.1- 2-3
Round Training	Эта программа может одновременно решить несколько задач: потратить максимум калорий,укрепить сердечно-сосудистую систему, стать выносливее и улучшить координацию.2-3
Triathlon (90 мин.)	Урок, представляющий собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения ее участниками трёх этапов по полчаса: велогонка, легкоатлетический кросс и плавание. Вид спорта, входящий в олимпийскую программу. 2-3


Танцевальные направления

Latina 	В программу включены: клубная латина (сальса, меренге, бачата, мамбо) и латиноамериканские танцы (самба, румба,ча-ча-ча, джайв, пасадобль).1-2-3
Zumba 	Сертифицированная танцевальная фитнес программа на основе латиноамериканских и мировых ритмов. Эта зажигательная танцевальная вечеринка имеет отличный кардио и жиросжигающий эффект, формирует красивое тело и дарит отличное настроение. 1-2-3
Tango 	Это танец, потрясающий своей энергетикой и чувственностью,танец отношений,порождающий несравнимый ни с чем всплеск эмоций.1-2-3
Ballroom Dance 	Европейские(вальс,танго,фокстрот) и латиноамериканские (ча-ча-ча,румба,джайв)танцы. В этих направлениях Вы поймете что достаточно просто научиться танцевать как в паре,так и соло.1-2-3.
Dance Mix	Зажигательный танцевальный урок, объединивший в себе множество разных танцевальных направлений (contemporary, dancehall, house, hip-hop и т. д), способствует снижению веса и подарит отличное настроение на весь день. 1-2-3
Booty Dance	Это новое экзотическое направление в танце, которое предполагает активную работу ягодицами, бедрами и животом, практически изолируя при этом остальные части тела1-2-3
Pole Dance	Pole dance - разновидность танца, в которой исполнитель выступает на одном или двух пилонах (шестах), сочетая элементы хореографии, спортивной гимнастики, акробатики. Зачастую путают со стриптизом 1-2-3
Body Balet	Танцевальный урок, на основе классической хореографии. Он развивают гибкость суставов и позвоночника, улучшают осанку и укрепляет мышцы. Невероятная грациозность движений, захватывающая дух, никого не оставит равнодушным! 1-2-3


Body&Mind направления

Yoga (85мин)	Занятие способствует улучшению практики построения асан, помогает задействовать скрытые резервы собственного организма. Основано на правильном дыхании, концентрации внимания на работе мышц и направлено на достижение гармонии с собой. 1-2-3
Pilates (55 мин)	Система упражнений, направленная на укрепление внутренних и корсетных мышц, улучшение эластичности связок и подвижности суставов и вытяжение позвоночника. 1-2-3
Qubo (55 мин)	Заботиться об укреплении вестибулярного аппарата, достичь идеального чувства равновесия, улучшить координацию, можно посредством тренировки глубоких групп мышц благодаря особому балансировочному оборудованию и соответствующим ему упражнениям. 1-2-3
Postural (55 мин)	Эта программа возвращает тело в состояние функциональности суставов,улучшает осанку и предупреждает дегенеративные патологии,уменьшая боль в суставах и позвоночнике.1-2-3.
Stretch (55 мин)	Занятие, включающее в себя упражнения на растягивание основных мышечных групп, направленный на развитие гибкости, эластичности связок и подвижности суставов. 1-2-3
Healthy Spine (55 мин)	Урок направлен на улучшение осанки,правильную работу при проблемах со спиной (перенапряженная поясница,сутулая спина,остеохондроз). В основу этой программы положены упражнения, укрепляющие слабые участки мышц спины, которые снимают напряжение с позвоночника.1-2-3.
Mio Stretch (45мин)	Занятие на развитие гибкости, улучшение эластичности мышц и общее расслабление, с использованием техники миофасциального рейлиза. 1-2-3
Yoga Flow (85 мин)	Это динамичная йога "в потоке", где асаны синхронизированы с дыханием и плавно перетекают одна в другую. Последовательность выстроена «волнами», сочетающими напряжение и расслабление. 2-3
Yoga Figure (85мин)	Йога Фигура — это специально разработанный комплекс упражнений для коррекции Вашей фигуры вашей фигуры. Стройные ноги, плоский живот, здоровая спина, узкая талия, общий тонус всех мышечных групп. 1-2-3
Mama Yoga (55мин)	Йога для беременных — это специально разработанный комплекс упражнений, который учитывает все физиологические или психологические особенности будущей мамы в этот период жизни.
Flex-Correctiv (55мин)	Тренировка для коррекции ОДА,стимуляция работы и расслабления мышц,придание им прочности и поддержание их в естественном тонусе,а также улучшение симметрии тела.1-2-3.

Мини-группы (по предварительной записи)

TRX (55мин)	Силовая тренировка со специальными петлями для функционального тренинга TRX, направленная на укрепление всех основных групп мышц нашего тела и мышц стабилизаторов. Вы сжигаете больше калорий за меньшее время и получаете массу положительных эмоций. 2-3
AntiGravity (55мин) 	Это комплексная фитнес-методика, разработанная для улучшения общего состояния здоровья и физической подвижности с помощью оригинальных, интересных и доставляющих удовольствие упражнений. Уникальный комплекс тренировок, где упражнения представлены в определенной последовательности, направлен на декомпрессию позвоночника и вытяжение всего тела с одновременным растяжением и укреплением мускулатуры. Тренировочная программа включает в себя силовые элементы, растяжку, упражнения на гибкость и мобильность, что несомненно, приведет вас в форму, одновременно освободив от давления силы гравитации!1-2-3
Йога терапия \$\$\$ (55мин)	Йога терапия позвоночника - на этом занятии мы учимся бережно обращаться со своей спиной, улучшаем осанку, учимся правильно адаптировать асаны, если есть такие проблемы как: боль в спине, остеохондроз, грыжи, сколиоз, кифоз. Программа адаптирована для того, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые зоны, снимать боль и напряжение с позвоночника.
Dancehall \$\$\$ (55 мин)	Уличный ямайский танец, поэтому танец dancehall – это дыхание улиц Ямайки. Люди танцуют в самых разных местах – в клубах, на улицах, дома, на вечеринках и праздниках – повсюду – в этом душа дэнсхолла. Это микс из энергичных движений грудью и бедрами, который исполняется под заводные ритмы экзотической музыки Ямайки и Антильских островов. Также в него включают акробатические элементы, сексуальные движения и движения на полу. 1-2-3 Предварительная запись закрывается за два часа до начала урока.
Lady Dance \$\$\$ (55 мин)	Самый чувственный и женственный танец откроет вам неизведанные грани вашего тела. Неординарный микс из самых популярных направлений танца – это то, что объединяет в себе Ladies dance. Тут присутствует и сексуальность Strip-plastica, и решительность Sexy R'N'B, грациозность Waacking и Voqueing – каждый найдет для себя свою особенность.1-2-3 Предварительная запись закрывается за два часа до начала урока.
Triathlon \$\$\$ (90 мин.)	Урок, представляющий собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения ее участниками трёх этапов по полчаса: велогонка, легкоатлетический кросс и плавание. Вид спорта, входящий в олимпийскую программу. 2-3

Мини-группы-это уроки, которые проводятся в группах с ограниченным числом людей от 3-х до 7-и и оплачиваются отдельно,согласно прайсу. Такие группы сформированы для оптимального результата, персонального подхода к каждому участнику группы в зависимости от задач и целей группы.

 необходима предварительная запись на рецепции клуба. Уровни подготовки: 1-начинающие, 2-средний уровень подготовки, 3-подготовленные.