








Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время
8:00		Sculpt Ирина зал 1		LOW Body Tr. Ирина зал 2				8:00
9:00			SOFT fitness Наталья зал 2	Школа шпагата \$\$ Яна зал 2	T-ZONES Дарина зал 1			9:00
	UPPER BODY Tr. Дарья зал 1		Sculpt Павел зал 1		SOFT fitness Наталья зал 2			
9:30		KUNDALINI YOGA(85) Злата зал 1		KUNDALINI YOGA(85) Злата зал 1		YOGA Hatha(85) Алексей зал 1		9:30
10:00	LOW Body Tr. Дарья зал 1		TabS + Flex Павел зал 1		Hot Iron II Наталья зал 1		Vipr Athletic Виталий зал 1	10:00
10:30	YOGA Hatha(85) Мария зал 2				REAL RYDER (cardio) Ирина зал сайкл			10:30
11:00						Latina Яна зал 2	Sculpt Дарина зал 1	11:00
	Latina Яна зал 1	LOW Body Tr. Андрей зал 1	TREKKING+TABS Наталья трен.зал	Step 1 Павел зал 1	Mio Stretch Наталья зал 1	Round Tr. Ирина зал 1	TAI CHI Дмитрий зал 2	
12:00		TabS + Flex Андрей зал 1				FLEX Яна зал 2	REAL RYDER (cardio) Дарина зал сайкл	12:00
	PILATES Мария зал 1		TRX Наталья зал 2				Latina Артем зал 2	
13:00	SOFT fitness Наталья зал 1	Zumba Артем зал 1		Dance Mix Павел зал 1	Hot Iron II Ирина зал 1	Spine Strong+Flex Дарина зал 1	PILATES Елена зал 1	13:00
			Dance Mix Наташа зал 1	Full Body Дарья зал 1	Latina Яна зал 1	TRX Виталий зал 2	Stretch Артем зал 1	
14:00	Hot Iron I Наталья зал 1	АероYOGA \$\$ Мария зал 2		TabS + Flex Дарья зал 1	Healthy Back Яна зал 1		SCYJumping \$\$ Артем зал 1	14:00
15:00		PILATES Елена зал 1	TAI CHI Дмитрий зал 1	PILATES Елена зал 1				15:00
16:00						FitBall Дарина зал 1	Sculpt Дарина зал 1	16:00
17:00						Stretch Дарина зал 1	TabS + Flex Дарина зал 1	17:00
18:00								18:00
18:30	UPPER BODY Tr. Ирина зал 1	ТАВАТА (30мин) Дарья зал 1	T-ZONES Андрей зал 1	Hot Iron I Наталья зал 1	Sculpt Павел зал 1			
19:00	PILATES+ FLEX Артем зал 2	TRX basic Артем зал 2	Body Ballet Наташа зал 2	Healthy Back Наташа зал 2	Ballroom Dance Яна зал 2			19:00
19:10		REAL RYDER (cardio) Ирина зал сайкл		REAL RYDER basic (cardio) Светлана зал сайкл				19:10
19:30	Hot Iron II Ирина зал 1	PILATES Елена зал 1	Interval Андрей зал 1	Functional Tr. Андрей зал 1	Basic Step Павел зал 1			19:30
20:00	Strip Dance Наташа зал 2	Full Body Дарья зал 2	Strip Dance Наташа зал 2	Contemporary Наташа зал 2	Stretch Яна зал 2			20:00
		REAL RYDER (cardio) Светлана зал сайкл						
20:30	YOGA Hatha(85) Злата зал 1	YOGA Hatha(85) Мария зал 1	FLEX Андрей зал 1	YOGA Hatha(85) Алексей зал 1	PILATES Павел зал 1	<p>HOT IRON</p> <p>Дорогие Дамы и Господа, если у Вас есть пожелания по направлениям групповых программ, пишите на эл. почту: N.Snitsar@loder.ru</p>		20:30
21:00	Stretch Наташа зал 2	TabS + Flex Дарья зал 2	Школа шпагата \$\$ Яна зал 2	LOW Body Tr. Андрей зал 2				
Хотите добиться большего результата - ждем Вас на персональных тренировках!							По предварительной записи на рецепции (запись открыта за 24 часа)	
Внимание! В расписании групповых программ произошли изменения!				С уважением, координатор групповых программ Сницар Наталья		\$\$	Коммерческие группы	
							Замена урока	




Силловые и функциональные программы (55 мин.)

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 Tr.	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 композиции тела и уменьшить процентное содержание подкожной жировой клетчатки. 1-2-3
Full Body 	Базовый силовая тренировка для укрепления всех основных групп мышц с использованием различного силового оборудования (бодибары, гантели и резиновые амортизаторы). 2-3
Sculpt	Специальная высокоэффективная силовая тренировка для укрепления всех групп мышц, благодаря разнообразию методических приемов с различным оборудованием. 1-2-3
TRX basic\ 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 TRX Basic- упор сделан на постановку техники. 1-2
Tabata (30мин)	Это один из самых эффективных способов интервальной тренировки. Табата - не для начинающих. Для того, чтобы выполнять упражнения системы Табата, нужно иметь определенный уровень физической подготовки и выносливости. 2-3
T-ZONES (Trouble Zones) 	Силовой класс, направленный на проработку проблемных зон, уменьшения объемов и подкожного жира. Подходит для всех уровней подготовки. 1-2-3
Fitball 	Функциональное занятие с использованием больших мячей. Направленное на проработку всех групп мышц. Развивается сила, выносливость и гибкость. 1-2-3
Functional Training	Тренировка с использованием специального функционального оборудования (Bosu, Boll 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. 1-2-3
Vipr Athletic	Функциональное занятие с тренажером "vipr" (резиновая, утяжеленная труба с ручками). Развивается сила, выносливость, гибкость, Atletik -урок проходит интервально - круговая система. 2-3
SOFT fitness	Специально разработанная программа занятий для людей старше 50 лет. А так же для людей с начальной подготовкой. Низкий уровень интенсивности. 1


Смешанные программы (55 мин.)

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.2-3.
TREKKING+Taba 	Кардио тренировка на беговых дорожках с изменением скорости и наклонов, остальные 30 мин тренировка на мышцы брюшного пресса. 1-2-3.
Basic Step / Step 1	Урок с использованием степ-платформы. Basic -для начального уровня подготовленности. / Step- для продвинутого уровн.1-2-3.
Interval Training	Одна из самых интенсивных тренировок. В течение урока происходит периодическая смена силовых и аэробных интервалов.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
Taba + Flex	Урок направлен на тренировку мышц брюшного пресса, а вторая половина урока посвящена работе на гибкость и расслабление мышц.1- 2-3
Spine Strong+Flex	Силовой класс для тренировки мышц, поддерживающих правильную осанку (спина, брюшной пресс). 30мин урок направлен на расслабление мышц. 1-2-3
Pilates + Flex	Занятие направлено на поддержание мышечного тонуса, проработку глубоких мышц, развития координации движения, совмещенное с элементами расслабления. 1-2-3





Танцевальные программы (55 мин.)

Latina	В программу включены: клубная латина (сальса, меренге, бачата, мамбо) и латиноамериканские танцы (самба, румба, ча-ча-ча, джайв, пасадобль).1-2-3
Zumba	Урок 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
Contemporary 	Современный танец на основе свободной хореографии и элементов классического танца. Помогает развить пластику, чувство ритма, заставляет работать все группы мышц. 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, способствует снижению веса и подарит отличное настроение на весь день. 1-2-3
Strip Dance 	Танцевальный стиль обольщения, развивающий гибкость, пластику движения, красоту и грациозность - все инструменты женственности в одном уроке.1-2-3
Body Ballet	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

Программы Body&Mind и Stretch

Yoga Natha (85мин)	В этом классе мы улучшаем практику построения асан и постепенно усложняем практику. 1-2-3Класс помогает обрести полноценное здоровье, задействовав скрытые резервы собственного организма. Основан на правильном дыхании, концентрации внимания на работе мышц и направлен на достижение гармонии с собой. 1-2-3
KUNDALINI YOGA(85 мин)	Одна из разновидностей йоги, направленная на раскрытие внутреннего энергетического потенциала. Располагающее специальными дыхательными техниками, асанами, практиками медитации и мантрами. 1-2-3
POWER YOGA (85 мин)	Программа объединяет силу и гибкость, выносливость и баланс, координацию и концентрацию. Power Yoga – это динамичные связки, большое количество силовых поз, также упражнения на развитие функциональной гибкости. 2-3
Mio Stretch (55 мин)	Занятие на развитие гибкости, улучшение эластичности мышц и общее расслабление, с использованием техники миофасциального рейлиза. 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
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
Flex (55мин)	Занятие на развитие гибкости, улучшение эластичности мышц и общее расслабление, с использованием техники миофасциального рейлиза. 1-2-3
Healthy Back (55 мин)	Урок направлен на общее укрепление крупных и глубоких мышц спины, снятие нагрузки с позвоночника, коррекцию осанки. 1-2-3
TAI CHI (55мин)	Восточные комплексы упражнений с использованием внутренней энергии и дыхания. Которые практикуются в Китае веками как метод сохранения здоровья и физической формы. 1-2-3

Коммерческие группы \$\$ 

AeroYOGA (55мин) \$\$ 	Познайте эволюцию йоги в трехмерном пространстве! Это занятие для тренировки тела, разума и духа, представленное, как, возможно, уже знакомыми вам асанами и их последовательностями, так и абсолютно новыми! Выполняя их, используя гамак, вы удивитесь, как легко и доступно вы сможете повторить каждое движение! 1-2-3
Школа шпагата \$\$ 	Урок предназначен для развитие гибкости, а так же чтобы в короткий срок сесть на шпагат. 1-2-3
SKYJUMPING \$\$ 	Урок на мини батутах, 30 мин кардио нагрузки, 10мин силовой части. Без нагрузки на позвоночник и суставы, т.к прыжки идут вниз, создавая эффект воды. Отлично сжигает калории. Интенсивность средняя и высокая. 2-3
Коммерческие группы-это уроки, которые проводятся в мини- группах 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.	