



Время	15.апр	16.апр	17.апр	18.апр	19.апр	20.апр	21.апр	Время
8:30		<b>SOFT fitness</b> Елена П. зал 2						8:30
9:00	<b>Total body</b> Андрей зал 1		<b>Total body</b> Алиса зал 1	<b>SOFT fitness</b> Лена П. зал 2	<b>Бокс</b> Апрес зона БИ			9:00
					<b>Total body</b> Яна зал 1			
9:30		<b>YOGA Kundalini(85)</b> Злата зал 1		<b>YOGA Kundalini(85)</b> Злата зал 1		<b>Hatha YOGA (85)</b> Злата зал 1		9:30
10:00	<b>Flex</b> Андрей зал 1		<b>Stretch</b> Алиса зал 1		<b>Stretch</b> Яна зал 1		<b>Functional</b> Шамиль зал 1	10:00
10:30	<b>Hatha YOGA (85)</b> Елена Г. зал 2							10:30
11:00			<b>\$ Functional</b> Алиса зал 1				<b>\$ Бокс</b> Дмитрий зона БИ	11:00
		<b>LOW Body</b> Андрей зал 1			<b>REAL RYDER (cardio 45min)</b> Яна з. сайкл	<b>Total body</b> Яна зал 1	<b>\$ TAI CHI</b> Дмитрий зал 1	
12:00		<b>\$ Healthy Spine</b> Андрей зал 1		<b>Functional</b> Елена П. зал 1		<b>Dance Mix</b> Мастер класс зал 1		12:00
	 <p><b>ФИТНЕС-ТУР</b> Стоимость 60 000 руб. <b>в Сербию</b> 1-10 мая</p> <p><b>В стоимость включено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проживание</li> <li>- Трехразовое питание (шведский стол)</li> <li>- Трансфер к отелю и в аэропорт</li> <li>- Спортивная страховка;</li> <li>- Тренировки 3 раза в день с тренерами по разным направлениям</li> <li>- Подарки от Dr. LODER</li> </ul> <p>-Тренировки с топовыми тренерами Dr.Loder -Пилатес -Плавание -Водное поло -Функциональные тренировки, бег -Тренировки с сербскими тренерами -Кроссфит, бокс -Командные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол</p>				<b>SOFT fitness</b> Елена П. зал 1		<b>PILATES</b> Елена зал 1	
							<b>Flex</b> Яна зал 1	<b>\$ PILATES с оборуд.</b> Елена зал 1
								<b>Dance Mix</b> Эсмира зал 2
14:00				<b>Stretch</b> Алиса зал 1		<b>TAI CHI</b> Дмитрий зал 1		<b>TRX</b> Яна зал 2
15:00		<b>PILATES</b> Елена зал 1	<b>Healthy Spine</b> Дмитрий зал 1	<b>PILATES</b> Елена П. зал 1		<b>Healthy Spine</b> Шамиль зал 1		15:00
16:00						<b>LOW Body</b> Шамиль зал 1	<b>Total body</b> Алиса зал 1	16:00
17:00							<b>\$ Stretch</b> Алиса зал 1	17:00
18:30	<b>\$ Total body</b> Елена П. зал 1	<b>\$ Abs+stretch</b> Алиса зал 1	<b>TRX</b> Яна зал 2	<b>Hot Iron</b> Андрей зал 1	<b>Total body</b> Яна зал 1	 <p><b>DRIVEDANCE</b></p> <p>Мастер-класс от школы Лондонских хореографов Drive Dance</p> <p><b>26 марта и 20 апреля</b> в 12.00</p> <p>Только для членов клуба вход свободный.</p>		
<b>TRX</b> Виталий зал 2			<b>\$ Dance Mix</b> Эсмира зал 2					
<b>LOW Body</b> Елена П. зал 1	<b>PILATES</b> Алиса зал 1	<b>Total body</b> Яна зал 1	<b>Stretch</b> Андрей зал 1	<b>REAL RYDER (cardio 45min)</b> Яна з. сайкл				
			<b>Dance Mix</b> Эсмира зал 2	<b>Hatha YOGA (85)</b> Олеся зал 1				
20:30		<b>Fit cross</b> Алиса зал 2		 <p>Открытый Чемпионат по плаванию среди детей и взрослых 20 апреля</p>				
	<b>Stretch</b> Елена П. зал 1	<b>Hatha YOGA (85)</b> Елена Г. зал 1	<b>Functional</b> Яна зал 1					
21:00	<b>\$ Кикбоксинг</b> Дмитрий зона БИ							
<p><b>Хотите добиться большего результата - ждем Вас на персональных тренировках!</b></p>								
	По предварительной записи на рецепции (запись открыта за 24 часа)	\$	Бесплатные уроки					
<p>Коммерческие группы от 1го чел.,стоимость тренировки 300р. (все, кроме Fly Yoga- 1260р.)</p>								



**Силовые и функциональные программы (55 мин.)**

<b>Low Body</b>	*1,2,3	Силовая тренировка направленная на работу с мышцами бедер, ягодиц, нижней части спины и живота. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>Total body</b>	*1,2,3	Силовая тренировка направленная на проработку основных крупных мышечных групп - спина, грудь, бедра, ягодицы, плечи, мышцы живота. Цель тренировки: мышечный рельеф, ускорение обменных процессов, жиросжигание. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>TRX</b>	*2,3	 Комплексная функциональная тренировка с использованием подвесных петель TRX. Развитие мышечной силы и выносливости, тренировка координации и баланса. Использование силы тяжести и собственного веса позволяет исключить осевую нагрузку на позвоночный столб во время занятий. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>Functional</b>	*2,3	Функциональная тренировка направленная на развитие основных физических качеств человека: сила, скорость, координация, выносливость, гибкость. На тренировке возможно использование различного дополнительного оборудования: Bosu, FitBall, Qubo и другие. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности.
<b>SOFT fitness</b>	*1,2,3	Данная программа предусмотрена для лиц старшего возраста. Это занятие низкой интенсивности и общей направленности, которое поможет вам поддерживать свое тело в тонусе, сделает его подтянутым и здоровым. В ходе урока возможно применение специального оборудования. Тренировка 55 минут для начального уровня подготовленности занимающихся.
<b>Fit Cross</b>	*1,2,3	Активный класс для развития всех двигательных качеств. Почувствуйте себя в тренировочном лагере! Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>Boxing</b>	*1,2,3	Урок классического бокса. Техника ударов руками. Тренировка сердечно сосудистой и дыхательной систем, увеличение силы и скорости.(Classical boxing lesson. Technique punches. Training cardio vascular and respiratory systems, increasing strength and speed.)

**Смешанные программы (55 мин.)**

<b>REAL RYDER</b>		Кардио тренировка на специальном динамическом сайкл тренажёре, имитирующем горный велосипед. Тренировка гармонично задействует все мышцы верхней и нижней частей тела. Улучшенная нагрузка обеспечивает сжигание большого количества калорий. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности.
<b>Abs + stretch</b>	*1,2,3	Тренировка, направленная на тренировку мышц CORE - мышцы живота, нижней части спины, ягодицы. Вторая часть тренировки STRETCH - комплекс упражнений на расслабление и растягивание основных мышечных групп. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.

**Танцевальные программы (55 мин.)**

<b>Latina</b>	*2,3	Танцевальная кардио тренировка под латиноамериканские ритмы. Samba, Bachata, Salsa и многие другие направления Вы отработаете на данной тренировке. Развитие двигательных танцевальных навыков, улучшение координации, гибкости и мышечного тонуса. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности.
<b>Port de bras</b>	*1,2,3	Система упражнений, основана на функциональном и динамическом вытяжении, комбинированной работе рук, танцевальных элементах классической хореографии. Предполагается как восстановительное и реабилитационное занятие, в том числе для спины. Развивает навыки и технику движения, искусство двигаться плавно и гармонично. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>Dance Mix</b>	*1,2,3	Танцевальная тренировка направлена на изучение танцевальных связок в различных стилях от HIP-HOP до Rock-n-Rolla. На каждой тренировке за основу берётся один танцевальный стиль. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.

**Программы Body&Mind и Stretch(55 мин.)**

<b>Hatha Yoga (85мин)</b>	*1,2,3	Направление йоги, которое предусматривает комплекс упражнений, включающих в себя не только физические, но и психологические техники, основанные на правильном дыхании. Главное назначение занятия - создание абсолютного баланса взаимодействия и процессов физического тела, ума и энергии. Тысячелетняя практика поможет привести душу и тело в состояние гармонии и умиротворения. Тренировка 55 минут для всех уровней подготовленности занимающихся.
<b>Pilates</b>	*1,2,3	Класс по методике Джозефа Пилатеса, состоящий из упражнений, формирующих внутримышечный корсет, осанку; способствует развитию межмышечной координации, контроля над телом и дыханием. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>Stretch</b>	*1,2,3	Комплекс упражнений на расслабление и растягивание основных мышечных групп, снятие мышечного напряжения. Развитие гибкости, подвижности суставов, эластичности связок, увеличение амплитуды движений. На тренировке возможно использование различного оборудования: ремни, кирпичи, валики, роллы, техник МФР. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>Flex</b>	*1,2,3	Тренировка, сочетающая в себе техники самых популярных направлений Mind&Body: Yoga, Stretch, Pilates, дыхательные практики. Работа с собственным весом тела под спокойную музыку, развитие баланса и межмышечной координации, мышечного тонуса, вытяжение крупных мышечных групп и снижение напряжения. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>Postural</b>	*1,2,3	Это программа возвращает тело в состояние функциональности суставов, улучшает осанку и предупреждает дегенеративные патологии, уменьшая боль в суставах и позвоночнике. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>Healthy Spine</b>	*1,2,3	Тренировка, направленная на укрепление мышечного корсета вдоль позвоночного столба. Сочетает в себе элементы классического силового тренинга, методик Pilates, комплекса упражнений на вытяжение и растягивание. Тренировка укрепляет мышцы спины, способствует выравниванию осанки, снижает дискомфорт в области спины. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>Fly Yoga</b>	*1,2,3	Тренировка, направленная на повышение мышечного тонуса, развитие гибкости. С помощью этой тренировки улучшается периферическое кровообращение; усиливается кровообращение головного мозга, что способствует улучшению памяти; в перевернутом положении все зажатые позвонки освобождаются и спина выравнивается; суставы расслабляются, становятся гибче и подвижнее. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
<b>TAI CHI</b>	*1,2,3	Уникальная система оздоровления и омоложения организма. В основе тай-чи лежат принцип традиционной китайской медицины. Здоровая поясницы, крепкие суставы, спокойный ум и ровное глубокое дыхание - способствует пробуждению внутренних сил организма и его самовосстановление.

**Коммерческие группы \$\$ (55 мин.)**

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.