

Время	22.апр	23.апр	24.апр	25.апр	26.апр	27.апр	28.апр	Время
8:30		SOFT fitness Елена П. зал 2						8:30
9:00	Total body Андрей зал 1		Total body Алиса зал 1	SOFT fitness Наталья зал 2	Бокс Апрес зона БИ		\$ Stretch спецкурс Яна зал 1	9:00
					Total body Яна зал 1			
9:30		YOGA Kundalini(85) Злата зал 1		YOGA Kundalini(85) Злата зал 1		Hatha YOGA (85) Злата зал 1		9:30
10:00	Flex Андрей зал 1		Stretch Алиса зал 1		Stretch Яна зал 1		Functional Шамиль зал 1	10:00
10:30	Hatha YOGA (85) Елега Г. зал 2							10:30
11:00			\$ Functional Алиса зал 1				\$ Бокс Дмитрий зона БИ	11:00
		Hot Iron Андрей зал 1			REAL RYDER (cardio 45min) Яна з. сайкл	Total body Андрей зал 1	\$ TAI CHI Дмитрий зал 1	
12:00		\$ Healthy Spine Андрей зал 1		Functional Елена П. зал 1		Dance Mix Андрей зал 1		12:00
					SOFT fitness Елена П. зал 1		PILATES Елена зал 1	
13:00						Flex Андрей зал 1	\$ PILATES с оборуд. Елена зал 1	13:00
							Dance Mix Эсмира зал 2	
14:00	Stretch Алиса зал 1		TAI CHI Дмитрий зал 1			Functional Андрей зал 2	\$ FLEX Эсмира зал 1	14:00
15:00		PILATES Елена зал 1	Healthy Spine Дмитрий зал 1	PILATES Елена П. зал 1		Healthy Spine Шамиль зал 1		15:00
16:00						LOW Body Шамиль зал 1	Total body Алиса зал 1	16:00
17:00							\$ Stretch Алиса зал 1	17:00
18:30	\$ Total body Елена П. зал 1	\$ Abs+stretch Алиса зал 1	TRX Яна зал 2	Hot Iron Андрей зал 1	Total body Яна зал 1			18:30
19:00	TRX Виталий зал 2				\$ Dance Mix Эсмира зал 2			
19:30	LOW Body Елена П. зал 1	PILATES Алиса зал 1	Total body Яна зал 1	Stretch Андрей зал 1	REAL RYDER (cardio 45min) Яна з. сайкл			19:30
20:00				Dance Mix Эсмира зал 2	Hatha YOGA (85) Олеся зал 1			
20:30		Fit cross Алиса зал 2						20:30
	Stretch Елена П. зал 1	Hatha YOGA (85) Елена Г. зал 1	Functional Яна зал 1					
21:00	\$ Кикбоксинг Дмитрий зона БИ					\$ Stretch спецкурс Яна зал 1		21:00

Если Ваша цель – это идеальная осанка, здоровый позвоночник и суставы без болей, если Вы хотите узнать все возможности своего тела, то попробуйте

персональные тренировки на тренажере

Pilates Allegro

Результат не заставит себя ждать!

Запись и подробная информация на рецепции клуба и у сервис-менеджеров



Хотите добиться большего результата - ждем Вас на персональных тренировках!




По предварительной записи на рецепции (запись открыта за 24 часа)




Бесплатные уроки
Коммерческие группы от 1го чел., стоимость тренировки 300р. (все, кроме Fly Yoga и Stretch спецкурс - 1260р.)

Силовые и функциональные программы (55 мин.)

Low Body	*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.
Total body	*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.
TRX	*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.
Functional	*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.
SOFT fitness	*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.
Fit Cross	*1,2,3	Активный класс для развития всех двигательных качеств. Почувствуйте себя в тренировочном лагере! Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Boxing	*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.)

REAL RYDER		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.
Abs + stretch	*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.)

Latina	*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.
Port de bras	*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.
Dance Mix	*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.)

Hatha Yoga (85мин)	*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.
Pilates	*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.
Stretch	*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.
Flex	*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.
Postural	*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.
Healthy Spine	*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.
Fly Yoga	*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.
TAI CHI	*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.