

Расписание групповых программ 10 - 16 июня 2019г.

время	Понедельник 10/06	Вторник 11/06	Среда 12/06	Четверг 13/06	Пятница 14/06	Суббота 15/06	Воскресенье 16/06
7:30		Functional Training Яна (55 мин) Функциональный зал					
9:00		Yoga Lite Любовь (85 мин) Крыша		Yoga Lite Любовь (85 мин) Зал йоги и пилатеса		Hatha Yoga Сергей (85 мин) Зал №1	Hatha Yoga Сергей (85 мин) Зал №1
	Total Body Ирина С. (55 мин) Зал №1		Functional Training Екатерина (55 мин) Функциональный зал	Lower Body Ирина С. (55 мин) Зал №1	Total Body Анастасия (55 мин) Зал №1		
10:00		Interval Яна (55 мин) Зал №1	Cycle Екатерина (55 мин) Зал №2	Step intro Ирина С. (55 мин) Зал №1	Stretch Анастасия (55 мин) Зал №1		
	Pilates Ирина С. (55 мин) Зал №1		Yoga Lite Любовь (85 мин) Зал йоги и пилатеса	Stretch Fresh Air Елена (55 мин) Крыша			
11:00	Abs + Stretch Мария М. (55 мин) Крыша		Interval Мирослава (55 мин) Зал №1		Belly Dance Dallia Hayat (55 мин) Зал №1	Athletics Яна (55 мин) Зал №1	Hatha Yoga 2 Сергей (85 мин) Зал Йоги и пилатеса
		Kim Kardashian Workout Ирина К. (85 мин) Зал №1	Zumba Елена (55 мин) Танцевальный зал	Healthy Spine Мария М. (55 мин) Крыша			
12:00	Hot Iron Яна (55 мин) Зал №1	Cycle Яна (55 мин) Зал №2	Stretch Мирослава (55 мин) Зал №1		Isoton Яна (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	Cycle Яна (55 мин) Зал №2	Total Body Анна (55 мин) Зал №1
	Healthy Spine Мария М. (55 мин) Зал Йоги и пилатеса		Fat Burning Яна (85 мин) Зал №2 + Крыша	Total Body Елена (55 мин) Зал №1	Идеальный верх + Растяжка Мария М. (85 мин) Крыша		
13:00		Total Body Елена (55 мин) Зал №1	Healthy Spine Елена (55 мин) Зал №1			Total Body Яна (55 мин) Зал №1	Interval Анна (55 мин) Зал №1
		Stretch Ирина К. (55 мин) Зал Йоги и пилатеса			Round Training Мирослава (85 мин) Тренажерный зал		
14:00		Здоровая Спина Елена (55 мин) Зал №1	<p>Специальное предложение Body&Relax 10 персональных тренировок + 10 сеансов массажа Идеальное тело – это легко! <small>Подробности на рецепции</small></p>			Healthy Spine Яна (55 мин) Зал №1	Belly Dance Dallia Hayat (55 мин) Зал №1
						Школа Шпагата Анна (110 мин) Зал Йоги и пилатеса	
					Постановка Восточного танца Dallia Hayat (85 мин) Зал №1		
15:00							
17:00							
18:00							Get Fit PRO Мирослава (55 мин) Зал №1
19:00	Изотон Яна (55 мин) Зал Йоги и пилатеса	Woman Yoga Любовь (85 мин) Крыша	Interval Анна (55 мин) Зал №1				Stretch Мирослава (55 мин) Зал №1
		Interval Мирослава (55 мин) Зал №1	Cycle Яна (55 мин) Зал №2	ABS + Stretch Мирослава (55 мин) Зал №1	Pilates Ирина С. (55 мин) Зал №1		
20:00	Zumba Елена (55 мин) Зал №1		Yoga Lite Любовь (85 мин) Зал йоги и пилатеса	Belly Dance Dallia Hayat (55 мин) Танцевальный зал		Координатор групповых программ Матусевич Мария Новый урок или новое время Коммерческий урок, мини-группа Урок по предварительной записи: запись в день тренировки с 7-00. Тренировка на свежем воздухе (крыша)	
		Pilates mat Мирослава (55 мин) Зал №1	Total Body Яна (55 мин) Зал №1	Healthy Spine Яна (55 мин) Зал №1	Functional Ирина С. (55 мин) Зал №1		
	Abs + Stretch Екатерина (55 мин) Танцевальный зал						
		Школа Шпагата Анна (110 мин) Танцевальный зал	Постановка Восточного танца Dallia Hayat (55 мин) Танцевальный зал				
21:00	Stretch Мария М. (55 мин) Зал №1	Lower Body Екатерина (55 мин) Крыша		Functional Мария Г. (55 мин) Зал №1			

Описание групповых программ Кардио-программы	
Занятие	Описание
Step intro (55 мин)	Введение в Step аэробику. Постепенное разучивание базовых шагов и соединение их в комбинации. 1-2
Step	Аэробная тренировка с использованием степ платформы. Нагрузка средней интенсивности. Урок включает в себя комбинации из базовых шагов и их усложненных вариаций. 1-2-3
Cycle	Тренировка, направленная на развитие координации движений, силы и общей выносливости. В тренировке используется специальное оборудование велосипеды, адаптированные для групповых занятий. 1-2-3
Силовые программы	
Lower Body	Силовой урок для тренировки мышц ног, спины и брюшного пресса. 1-2-3
Upper body	Силовой урок для тренировки мышц рук, груди, спины и брюшного пресса. 1-2-3
Total Body	Силовая тренировка на все группы мышц с использованием различного оборудования. 1-2-3
Hot Iron I,II (55 мин)	Силовой урок с использованием малых штанг. В ходе занятия задействованы все основные группы мышц. Рекомендуется к посещению тем, кто прошел класс Power Body или занимался с персональным тренером. Результаты программы: вы добьетесь уменьшения массы жировых отложений, увеличения мышечной массы, повышения выносливости и уровня общей физической подготовки. 2-3
\$\$\$ Get Fit PRO	Коммерческий класс для продвинутых клиентов. Это авторский персонализированный урок, сочетающий упражнения на силу и
\$\$\$ Atletica	Это многофункциональная тренировка, которая укрепляет вестибулярный аппарат, развивает силу и ловкость, гибкость и
\$\$\$ Kim Kardashian's Workout	Авторский класс. Круговая жиросжигающая тренировка с акцентом на проработку ягодичных мышц, форму бедер и мышцы брюшного пресса. 2-3
\$\$\$ Core training + Stretch	Силовая тренировка, направленная на проработку мышц, отвечающих за красивую осанку - брюшного пресса и спины. Так же уделяется внимание верхнему плечевому поясу. Полноценный комплекс растяжки. Для любого уровня. Занятие 85мин. (Чт 12-00)
ABS+Stretch	Урок, направленный на тренировку мышц брюшного пресса в первой части и растягивание основных мышечных групп во второй. 1-2-
Функциональные программы	
Functional	Тренировка, направленная на развитие ловкости, баланса, координации движений, силы и общей выносливости.1-2-3
Functional training	Функциональная тренировка на развитие всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации и чувства баланса. Проводится в зале функционального тренинга.
Танцевальные программы	
Belly Dance	Танец живота. В основе элементы классического восточного танца живота.
Dance Mix	Это микс медленных и чувственных движений Стрип-пластики, быстрых и активных элементов Современных клубных танцев. Это возможность научиться чувствовать ритм и делать гармоничные движения в такт музыке, на любой вечеринке вас невозможно будет не заметить.
Zumba (55 мин)	Разновидность танцевальной аэробики сочетающая в себе латиноамериканские ритмы и простые легко повторяемые движения. Танцуй и Худей! 1-2-3
Body&Mind программы	
Pilates	Система упражнений, направленная на укрепление внутренних и корсетных мышц, улучшение эластичности связок и подвижности суставов и вытяжение позвоночника. 1-2-3
\$\$\$ Pilates PRO	Тренировка по системе пилатес для продвинутых клиентов. Усложнение базовых упражнений для достижения лучшего результата. 2-3
Stretch	Занятие, включающее в себя упражнения на растягивание основных мышечных групп, направленный на развитие гибкости, эластичности связок и подвижности суставов. 1-2-3
Stretch+МФР	Выполняемые на занятии специальные упражнения позволяют расслабить мышцы и фасции, а затем растянуть их. В результате чего не только снимается излишнее напряжение, но и увеличивается гибкость и подвижность в суставах. Правильное включение в Ваши тренировки занятий МФР позволяет избежать усталости и переутомления, способствует снятию связанных с ними головных болей, болей в спине, излишней возбудимости или, напротив, сонливости.
\$\$\$ Complex Stretch	Комплекс упражнений для растяжения и расслабления всех крупных и мелких мышечных групп, уделяется внимание не только шпалгатной растяжке, но и растяжению мышц рук, спины, шеи, груди итд. Тренировка с дополнительным оборудованием (роллы, кольца итд) Рекомендуется после интенсивных нагрузок, для любого возраста и уровня подготовки. 1-2-3
Pilates Mat	Система упражнений, направленная на укрепление внутренних и корсетных мышц, улучшение эластичности связок и подвижности
Natha Yoga (85 мин)	На основе Natha Yoga. Класс 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. 2-3
Isoton (85 мин)	Это направление объединяет в себе стрейч и силовые упражнения. В каждой позиции вы работаете над балансом силы и гибкости.
Yoga Lite (85 мин)	На основе Natha Yoga. Занятие для начинающих. Основан на правильном дыхании, концентрации внимания на работе мышц и
Yoga Prenatal (85 мин)	Цель тренировки: растянуть и расслабить мышцы, на которые приходится основная нагрузка, научить правильному дыханию, улучшить кровообращение. Регулярные занятия по программе PRENATAL помогают оставаться бодрой и здоровой на протяжении всего периода беременности.
\$\$\$ Woman Yoga (55 мин)	Женская практика на сватхистану чакру. Дыхание, управление тазобедренным суставом, мышцами, тонус и наполнение женской энергией. Для любого возраста и уровня подготовки. (вт 20-00)
Healthy spine	Здоровая спина. Сила, гибкость, расслабление. Этот баланс достигается путем сочетания простых упражнений с выстраиванием тела и дыхания. Красивая осанка, грациозная походка, не заставят себя ждать. 1-2-3
Йоготерапия: Реконструкция осанки	Потрясающий по своей эффективности класс. Это не обычная йога в ее стандартном понимании. Занятия позволяют путем специальных упражнений диагностировать и скорректировать состояние опорно-двигательного аппарата. Это прекрасная альтернатива приемам у мануального терапевта. Как следствие, Вы приобретете хорошее самочувствие, нормализуете давление, проведете профилактику болей в спине и головных болей. Прекрасно подходит людям, имеющим сколиозы, хондрозы, протрузии, грыжи, людям, ведущим малоподвижный образ жизни, профессиональным спортсменам, беременным женщинам (будущей маме необходимо предупредить тренера до начала тренировки о сроке беременности).
Йоготерапия: ССС (55 мин)	Сочетает в себе все целебные и восстановительные методы йоги и других практик, и применяется для лечения и профилактики большого количества заболеваний, таких, как гипертония, гипотония, варикозное расширение вен, астма, расстройства ЖКТ, ожирение, диабет, синдром хронической усталости, расстройства мочеполовой системы, неврозы, депрессия и многих других.
\$\$\$ Школа шпагата	Цель тренировки развитие такого важного качества как гибкость! В процессе регулярных занятий, в течение двух месяцев, Вы гарантированно сядете на шпагат. 2-3
Смешанные программы	
\$\$\$ Round Training	Тренировка, в процессе которой выполняется набор упражнений, с чередованием силовой и аэробной нагрузок, в несколько
Interval	В течение урока происходит периодическая смена силовых и аэробных интервалов. 1-2-3
\$\$\$ Fat Burning (55 мин)	Тренировка направленная на интенсивное жиросжигание. На этой тренировке используются принципы силовой, аэробной и функциональной тренировок. 2-3

Уровни подготовки:
1 – для начинающих,
2 – для среднего уровня подготовки,
3 – только для подготовленных