

время	Понедельник 13/05	Вторник 14/05	Среда 15/05	Четверг 16/05	Пятница 17/05	Суббота 18/05	Воскресенье 19/05	
7:30		<b>Functional Training</b> Яна (55 мин) Функциональный зал						
9:00		<b>Hatha Yoga</b> Мария В. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса		<b>Hatha Yoga</b> Мария В. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса		<b>Healthy Spine</b> Мария М. (55 мин) Зал №1	<b>Hatha Yoga</b> Сергей (85 мин) Зал №1	
	<b>Total Body</b> Ирина С. (55 мин) Зал №1		<b>Functional Training</b> Екатерина (55 мин) Функциональный зал		<b>Total Body</b> Мирослава (55 мин) Зал №1			
10:00		<b>Interval</b> Елена (55 мин) Зал №1	<b>Cycle</b> Екатерина (55 мин) Зал №2	<b>Step intro</b> Ирина С. (55 мин) Зал №1				
	<b>Pilates</b> Ирина С. (55 мин) Зал №1		<b>Yoga Lite</b> Любовь (85 мин) Зал Йоги и пилатеса					
11:00	<b>Abs + Stretch</b> Мария М. (55 мин) Зал №1	<b>Round Training</b> Мирослава (85 мин) Тренажерный зал	<b>Interval</b> Ирина С. (55 мин) Зал №1		<b>Belly Dance</b> Dallia Hayat (55 мин) Зал №1	<b>Atletica</b> Яна (55 мин) Зал №1	<b>Hatha Yoga 2</b> Сергей (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	
			<b>Zumba</b> Елена (55 мин) Танцевальный зал	<b>Healthy Spine</b> Мария М. (55 мин) Зал №1		<b>Prenatal</b> Мария М. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса		
12:00	<b>Hot Iron</b> Яна (55 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Cycle</b> Мария М. (55 мин) Зал №2	<b>Stretch</b> Мария М. (55 мин) Зал №1		<b>Isoton</b> Яна (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Cycle</b> Яна (55 мин) Зал №2	<b>Total Body</b> Мария М. (55 мин) Зал №1	
	<b>Hatha Yoga</b> Сергей (85 мин) Зал №1		<b>Fat Burning</b> Яна (85 мин) Функциональный зал	<b>Total Body</b> Мария М. (55 мин) Зал №1		<b>Total Body</b> Мария М. (55 мин) Зал №1		
13:00	<b>Lower Body</b> Виктория (55 мин) Танцевальный зал	<b>Total Body</b> Елена (55 мин) Зал №1	<b>Healthy Spine</b> Елена (55 мин) Зал №1	<b>Fly Yoga</b> Мария В. (55 мин) Зал №5			<b>Interval</b> Анна (55 мин) Зал №1	
		<b>Stretch</b> Яна (55 мин) Зал Йоги и пилатеса			<b>Round Training</b> Мирослава (85 мин) Тренажерный зал			
		<b>Core Training + Stretch</b> Мария М. (85 мин) Зал №1						
						<b>Healthy Spine</b> Мария М. (55 мин) Зал №1		<b>Belly Dance</b> Dallia Hayat (55 мин) Зал №1
								<b>Школа Шпагата</b> Анна (110 мин) Зал Йоги и пилатеса
14:00	<b>Школа Шпагата</b> Виктория (55 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Здоровая Спина</b> Елена (55 мин) Зал №1						
15:00								
16:00								
18:00							<b>Get Fit PRO</b> Мирослава (55 мин) Зал №1	
18:30		<b>Dance Mix</b> Виктория (55 мин) Танцевальный зал		<b>Latina</b> Виктория (55 мин) Танцевальный зал				
19:00	<b>Изотон</b> Яна (55 мин) Зал Йоги и пилатеса		<b>Йоготерапия</b> Мария В. (55 мин) Зал №1				<b>Stretch</b> Мирослава (55 мин) Зал №1	
		<b>Interval</b> Мирослава (55 мин) Зал №1	<b>Cycle</b> Яна (55 мин) Зал №2	<b>ABS + Stretch</b> Мирослава (55 мин) Зал №1	<b>Pilates</b> Ирина С. (55 мин) Зал №1			
20:00	<b>Yoga Lite</b> Любовь (85 мин) Танцевальный зал	<b>Woman Yoga</b> Любовь (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Hatha Yoga</b> Мария В. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Belly Dance</b> Dallia Hayat (55 мин) Зал Йоги и пилатеса		<b>Координатор групповых программ Матусевич Мария</b>  <span>new</span> Новый урок или новое время  <span>\$</span> Коммерческий урок, мини-группа  <span>!</span> Урок по предварительной записи: запись в день тренировки с 7-00.		
		<b>Pilates mat</b> Мирослава (55 мин) Зал №1		<b>Healthy Spine</b> Яна (55 мин) Зал №1	<b>Functional</b> Ирина С. (55 мин) Зал №1			
	<b>Step + ABS</b> Мария М. (55 мин) Зал №1		<b>Total Body</b> Яна (55 мин) Зал №1					
21:00	<b>Stretch</b> Мария М. (55 мин) Зал №1	<b>Lower Body</b> Екатерина (55 мин) Зал №1		<b>Functional</b> Мария Г. (55 мин) Зал №1	<b>ABS + Stretch</b> Ирина С. (55 мин) Зал №1			

## 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
<b>Силовые программы</b>	
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-
<b>Функциональные программы</b>	
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.
<b>Танцевальные программы</b>	
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
<b>Body&amp;Mind программы</b>	
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+МФП	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 МФП 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 шпегатной 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. <b>Занятие для начинающих.</b> 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 приобрете 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 тренировок о сроке беременности).
Йоготерапия: CCC (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 шпегата	Цель тренировки развитие такого важного качества как гибкости! В процессе регулярных занятий, в течение двух месяцев, Вы гарантированно сядете на шпегат. 2-3
<b>Смешанные программы</b>	
\$\$\$ 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