


Расписание групповых программ 20-26 мая 2019г.

| время | Понедельник 20/05 | Вторник 21/05 | Среда 22/05 | Четверг 23/05 | Пятница 24/05 | Суббота 25/05 | Воскресенье 26/05 |
|-------|---|---|--|---|---|---|-------------------|
| 7:30 | | Functional Training Яна (55 мин) Функциональный зал | | | | | |
| 9:00 | | Hatha Yoga Мария В. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса | | Hatha Yoga Мария В. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса | | Hatha Yoga Мария В. (85 мин) Зал №1 | |
| | Total Body Ирина С. (55 мин) Зал №1 | | Functional Training Екатерина (55 мин) Функциональный зал | Lower Body Мирослава (55 мин) Зал №1 | | | |
| 10:00 | | Interval Елена (55 мин) Зал №1 | Cycle Екатерина (55 мин) Зал №2 | Step intro Мирослава (55 мин) Зал №1 | Total Body Мария М. (55 мин) Зал №1 | | |
| | Pilates Ирина С. (55 мин) Зал №1 | | Yoga Lite Любовь (85 мин) Зал Йоги и пилатеса | | | | |
| 11:00 | Abs + Stretch Мария М. (55мин) Зал №1 | Йога-терапия Мария В. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса | Interval Мирослава (55 мин) Зал №1 | | Belly Dance Dallia Hayat (55 мин) Зал №1 | Atletica Яна (55 мин) Зал №1 | |
| | | Kim Kardashian Workout Ирина К. (85 мин) Зал №1 | Zumba Елена (55 мин) Танцевальный зал | Healthy Spine Мирослава (55 мин) Зал №1 | | Yoga Prenatal Мария В. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса | |
| 12:00 | Hot Iron Яна (55 мин) Зал Йоги и пилатеса | 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 | |
| | Hatha Yoga Сергей (85 мин) Зал №1 | | Fat Burning Яна (85 мин) Функциональный зал | Total Body Мария М. (55 мин) Зал №1 | | | |
| 13:00 | | Total Body Елена (55 мин) Зал №1 | Healthy Spine Елена (55 мин) Зал №1 | Fly Yoga Мария В. (55 мин) Зал №5 | | Total Body Яна (55 мин) Зал №1 | |
| | | Stretch Яна (55 мин) Зал Йоги и пилатеса |  | | Round Training Мирослава (85 мин) Тренажерный зал | | |
| | | Core Training + Stretch Мария М. (85мин) Зал №1 | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 14:00 | | Здоровая Спина Елена (55 мин) Зал №1 | | | | Healthy Spine Мария В. (55 мин) Зал №1 | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 19:00 | Изотон Яна (55 мин) Зал Йоги и пилатеса | | Interval Анна (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) Танцевальный зал | Woman Yoga Любовь (85 мин) Зал Йоги и пилатеса | Yoga Lite Любовь (85 мин) Зал Йоги и пилатеса | Belly Dance Dallia Hayat (55 мин) Зал Йоги и пилатеса | | Координатор групповых программ Матусевич Мария new Новый урок или новое время \$ Коммерческий урок, мини-группа ! Урок по предварительной записи: запись в день тренировки с 7-00. | |
| | | 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 | | |
| | Step + ABS Мария М. (55 мин) Зал №1 | | Школа Шагата Анна (110 мин) Зал Йоги и пилатеса | | | | |
| 21:00 | Stretch Мария М. (55 мин) Зал №1 | Lower Body Екатерина (55 мин) Зал №1 | | Functional Мария Г. (55 мин) Зал №1 | | | |

День открытых дверей! Старт фитнес-марафона в 13:00

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 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. 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 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 |
| 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