

Расписание групповых программ 9 - 15 сентября 2019г.

время	Понедельник 9/09	Вторник 10/09	Среда 11/09	Четверг 12/09	Пятница 13/09	Суббота 14/09	Воскресенье 15/09
9:00	Total Body Ирина С. (55 мин) Зал №1					Hatha Yoga Мария В. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	Hatha Yoga 2 Сергей (85 мин) Зал №1
10:00	Pilates Ирина С. (55 мин) Зал №1	Hot Iron Екатерина (55 мин) Зал №1	Body Sculpt Мария М. (55 мин) Функциональный зал	Functional Мария Л. (55 мин) Зал №1	Body Sculpt Мария М. (55 мин) Функциональный зал		
10:15	Aqua Mix Алина (55мин) Бассейн	Aqua Mix Алина (55мин) Бассейн		Aqua Mix Алина (55мин) Бассейн	Aqua ABS Илья (55мин) Бассейн		
11:00		Hatha Yoga Мария В. (85 мин) Зал №1		Healthy Spine Мария М. (55 мин) Зал №1			
				Hatha Yoga Мария В. (55 мин) Зал Йоги и пилатеса	Total Pump Ирина К. (55мин) Зал №1		Functional Training Мария М. (85 мин) Функциональный зал
11:15							Swimming Pro Илья (55мин) Бассейн
11:30	Kim Kardashian Workout Ирина К. (55мин) Функциональный зал					Dance Mix Анастасия (55мин) Зал №1	
12:00		Cycle Яна (55 мин) Зал №2			Приглашаем Вас на презентацию нового урока и нового тренера в субботу 11-30 Dance Mix Анастасия		Cross Fit Алексей (55 мин) Функциональный зал
13:00		Уважаемые клиенты! ТРЕНИРОВКИ В ПЛАТНЫХ ГРУППАХ ТОЛЬКО ПО ЗАПИСИ!!! Запись на тренировку через SMS или WhatsApp по тел +7 (916) 500 79 47					Muay Thai Павел (55 мин) Зона боевых искусств
14:00							Belly Dance Dalila Hayat (55 мин) Зал №1
15:00							Постановка Восточного танца Dalila Hayat (85 мин) Зал №1
17:15					Cycle Thriatlon Илья (45 мин) Зал №2		
19:00	Functional Мария Л. (55 мин) Зал №1		Cycle Яна (55 мин) Зал №2	Healthy Spine Яна (55 мин) Зал №1	Functional Мария Л. (55 мин) Зал №1		
20:00	Boxing Константиин (55 мин) Зона боевых искусств	Boxing Алексей (55 мин) Зона боевых искусств	Kickboxing Павел (55 мин) Зона боевых искусств	Boxing Алексей (55 мин) Зона боевых искусств	Kickboxing Павел (55 мин) Зона боевых искусств		
			Hot Iron Яна (55 мин) Зал №1	Belly Dance Dalila Hayat (55 мин) Зал №1		Коммерческий урок, мини-группа	
20:30			Hatha Yoga Мария В. (85 мин) Зал №1			Новый урок или новое время	
21:00		Yoga в гамаках Мария В. (55 мин) Зал №5		Постановка Восточного танца Dalila Hayat (55 мин) Зал №1		Урок по предварительной записи	

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, Brazil Body	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+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 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	
\$\$\$ Body Sculpt	Силовой класс, включающий упражнения на все группы мышц с акцентом на формирование красивого рельефа тела. 2-3
\$\$\$ Round Training	Тренировка, в процессе которой выполняется набор упражнений, с чередованием силовой и аэробной нагрузок, в несколько подходов. Тренировка в тренажерном зале. 2-3
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