


дата	29.04.2019	30.04.2019	01.05.2019	02.05.2019	03.05.2019	04.05.2019	05.05.2019
время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8.00	Hatha Yoga 85 мин (Зал 1) Мария				Hatha Yoga 85 мин (Зал 1) Мария		
10:00	Fit Cross (зал 1) Анастасия	Total Body (зал 1) Анна	Total body (Зал 1) Мария Г	Interval (зал 1) Анна	Hot Iron (Зал 1) Ольга Б		Functional (Зал 1) Ольга
		Soft Fitness 85 мин. (Зал 2) Анастасия Ф		Soft Fitness 85 мин. (Зал 2) Анастасия Ф			
11.00		Stretch (зал 1) Анна	ABS-Stretch (Зал 1) Ольга	Stretch (зал 1) Анна	Functional (Зал 1) Ольга Б	Total body (Зал 1) Анастасия Ф	Stretch (Зал 1) Ольга
		\$ Cross women БИ Сергей	\$ AirStretch 55 мин (Зал 2) Мария Г		Flex (Зал 2) Ольга		
12.00	Real rider (real rider) Мария Г		Hatha Yoga 85 мин (Зал 1) Мария	Hatha Yoga 85 мин (Зал 1) Мария		Real rider (real rider) Мария Г	
				Kickboxing БИ Вадим		Functional БИ Вадим	
13:00				Real Ryder (Real Ryder) Анна		AirYoga (Зал 2) Мария Г	
14:00		Lower Body (зал 1) Анастасия Ф					
15.30						Hatha Yoga 85 мин (Зал 1) Мария	
17.00							
19:00	Functional (Зал 1) Ольга Б	Fit Cross (зал 1) Екатерина					
	Pilates (Зал 2) Ольга						\$ - коммерческий урок по предварительной записи на рецепции или по телефону 8-495-988-6989
20.00	Hot Iron (Зал 1) Ольга Б	Hatha Yoga 85 мин (Зал 1) Мария					 <p>HOT IRON УНИКАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ!</p> <p>Силовая тренировка созданная в Германии. Тренировка позволяет укрепить мышцы и сформировать рельефное тело.</p> <p>Занятие проходит в рамках групповых программ. Подробности и запись на рецепции клуба</p>
	AirStretch 55 мин (Зал 2) Мария Г	Boxing БИ Адам					
21.00							

Кардио направления

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.
Boxing	Тренировка включает в себя весь спектр действий, направленных на правильное усвоение техники бокса, освоение тактического мастерства, улучшение скоростно-силовых качеств, реакции и общей выносливости.
Kick-boxing	Вид современного боевого искусства. Представляет собой синтез кулачной техники европейского бокса и техники ударов ногами, заимствованной в ряде восточных единоборств (каратэ, тхэквондо, тайский бокс и др.) Тренировка направлена на развитие координации, ловкости, самообороны, а также способствует улучшить физические качества и формы.
Вольная борьба	Единоборство с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Тренировка направлена на развитие координации, ловкости, самообороны, а также способствует улучшить физические качества и формы.

Силовые направления

Total Body	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.
Lower Body	Силовая тренировка направленная на работу с мышцами бедер, ягодиц, нижней части спины и живота. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Hot iron	Специализированная силовая тренировка основных крупных мышечных групп с использованием аэробических наборных штанг. Каждый рабочий трек прорабатывает отдельную мышечную группу, в конце тренировки Вы получаете полноценно проработанное тело. Тренировка способствует улучшению мышечного рельефа без гипертрофии, улучшению работы сердечно-сосудистой и респираторной систем. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Soft Fitness	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 85 минут для начального уровня подготовленности занимающихся.
ABS-Stretch	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.
Cross Woman	Урок для начинающих. Кардио-силовая нагрузка, направленная на проработку всех основных групп мышц тела. Урок проходит в формате круговой тренировки.

Функциональные направления

Functional	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.
Fit Cross	Активный класс для развития всех двигательных качеств. Почувствуйте себя в тренировочном лагере! Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Interval	Функциональная интервальная тренировка, чередующая интервалы аэробной нагрузки с классическими силовыми упражнениями. Нагрузка высокой и средней интенсивности, использование различных нестабильных поверхностей и дополнительного оборудования. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности.
Cross Training	Комплекс нагрузок, включающих много аэробики, силовых упражнений, гимнастики, легкой атлетики. Как результат — рельефное сильное тело. Во-первых, вы тренируете сердце, а это продолжительность жизни. Во-вторых, это силовая тренировка на все группы мышц, что способствует гармоничному развитию.

Направления Mind&Body

Pilates	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	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.
Flex	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, мышечных тонус, вытяжение крупных мышечных групп и снижение напряжения. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Hatha Yoga	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 85 минут для всех уровней подготовленности занимающихся.
AirYoga	Йога в воздухе – уникальное сочетание асан йоги, лечебной гимнастики, спонтанного движения с имитацией полета, релаксационных и медитативных поз в гамаке. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
AirStretch	Динамичная тренировка в гамаках, комплекс упражнений на расслабление и растягивание основных мышечных групп, снятие мышечного напряжения. Развитие гибкости, подвижности суставов, эластичности связок, увеличение амплитуды движений.

Танцевальные направления

Zumba	Танцевальная фитнес-программа на основе латиноамериканских ритмов, тренировка в стиле ZUMBA подразумевает собой фитнес-вечеринку, где зажигательные ритмы сочетаются с простой в исполнении и следовании за инструктором хореографией. Тренировку проводят официально сертифицированные специалисты. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности.
Body Ballet	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.