

Расписание групповых программ 02 - 08 сентября 2019 г.

Дата	02 сентября	03 сентября	04 сентября	05 сентября	06 сентября	07 сентября	08 сентября	Дата	
Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время	
7:00								7:00	
7:30				ABS+Stretch Полина зал 1				7:30	
10:00		Dance MIX Полина зал 1						10:00	
	ABS+Stretch Полина зал 1	Real Ryder Федор		Real Ryder Федор					
11:00				Upper Body Татьяна зал 1	Functional Татьяна зал 1			11:00	
11:30	Hatha yoga Юлия зал йоги		Hatha yoga Ольга зал йоги					11:30	
12:00		Lower Body Денис зал 1		Nates+Stretch Татьяна зал 1	Здоровая спина Татьяна зал 1		Wumbilding Екатерина зал 1	12:00	
		Flex-Corrective Дима танц зал		Flex-Corrective \$\$\$ Дима зал йоги					
12:30									
13:00	Total Body Динара зал 1	ABS+Stretch Денис зал 1	Salsa, Bachata Эмилио зал1			Stretch Светлана зал 1	Salsa, Bachata Эмилио зал1	13:00	
14:00						Инь Йога Юлия зал йоги		14:00	
14:00	ABS+Stretch Динара зал 1		Lower Body Полина зал 1			Step Таня зал 1	Pump Валерия Н зал 1	14:00	
15:00			ABS+Stretch Полина зал 1			Body ART Таня зал1	Stretch Валерия Н зал 1	15:00	
<p><i>Уважаемые Дамы и Господа!</i></p> <p><i>Приглашаем Вас на персональные тренировки по всем направлениям групповых программ и тренажерного зала!</i></p> <p><i>Запись у тренеров и на рецепции клуба!</i></p>									
18:30	Pump Татьяна И зал 1			Functional Татьяна И зал 1	Total Body Анастасия зал 1			18:30	
19:00		Total Body Валерия М зал 1	Здоровая спина Екатерина зал 1					19:00	
19:30				Здоровая спина Татьяна И зал 1				19:30	
	Stretch Анастасия Зал 1			Zumba Валерия М малый зал	Functional Анастасия зал 1				
20:00		Pump Валерия М зал 1	Pilates Екатерина зал 1		Pilates Анастасия зал 1			20:00	
20:30	Interval Анастасия зал 1				Total Body Валерия М зал 1			20:30	
21:00		Mio Stretch Валерия М зал 1	Wumbilding Екатерина зал 1					21:00	
21:00				<p><i>Уважаемые Дамы и Господа!</i> Ваши пожелания и предложения по направлениям групповых программ, отправляйте на эл. почту: renaalekseevna@gmail.com</p>				22:00	
<p>\$\$\$ - Мини-группы По предварительной записи на рецепции</p> <p>Внимание! В расписании групповых программ произошли изменения!</p>									
				<p>С уважением, координатор групповых программ Смыкова Екатерина!</p>					



Wumbilding - тренировка предназначена только для женщин. Специальные упражнения, приведут тело и мысли в гармонию.

Описание групповых программ	
Силовые программы	
Upper Body	Силовой урок, направленный на тренировку мышц плечевого пояса, груди, спины и мышц брюшного пресса. 1-2-3
Lower Body	Силовая тренировка направленная на работу с мышцами бедер, ягодиц, нижней части спины и живота. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся. 1-2-3
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. 1-2-3
Pump	Тренировка основных мышечных групп с использованием штанги. Высокая и средняя интенсивность. 2-3
Кардио программы	
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. 2-3.
Step	Выполнение комбинации базовых шагов на платформу, в виде танцевальных связок, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает тонус мышц, ускоряет метаболизм. Кардиотренировка средней интенсивности. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности. Продолжительность 55 мин
Функциональные программы	
TRX	Комплексная функциональная тренировка с использованием подвесных петель TRX. Развитие мышечной силы и выносливости, тренировка координации и баланса. Использование силы тяжести и собственного веса позволяет исключить осевую нагрузку на позвоночный столб во время занятий. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся. 2-3
Interval	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. 2-3
Тай-Бо	Система тренировок, которая включает в себя приемы боевых искусств, удары руками и ногами в аэробном режиме.
Piloxing	Тренировка, которая объединяет в себе кардионагрузку, вдохновленную боксом, стоячие упражнения из Pilates и танцевальные движения. Тренировка проводится босиком
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. 2-3
Танцевальные направления	
Tango	Урок основанный на хореографии бальных танцев. Этот урок учит утонченной элегантности и изящности.
Zumba	Танцевальная фитнес-программа на основе латиноамериканских ритмов
Dance mix	Танцевальная тренировка направлена на разучивание танцевальных связок в различных стилях от HIP-HOP до Rock-n-Rolla
Strip plastica ⚠	Основан на смешении различных стилей, наполнен необычайной пластикой и чувственностью, обольщением, самовыражением, экспрессией. Движения этого танца, имеют налет эротизма, но в них нет пошлости. 1-2-3
Twerk \$\$\$	Это экзотическое направление в танцах, которое предполагает активную работу ягодицами, бедрами и животом, практически изолируя при этом остальные части тела. 1-2-3
Pole Dance ☎	Танцевальная программа, которая проводится на пилоне (шест). Это искусство, сочетающее в себе акробатику и хореографию, силу и грацию, изящество и экстремальность! Pole Dance поможет вам раскрепоститься, развить пластику, улучшить растяжку и координацию, дать нагрузку на мышцы и увеличить выносливость! Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся. 1-2-3
Salsa, Bachata	Танцевальные направления похожи базовыми движениями. Они танцуются под музыку с размером 4/4, плюс в них обоим уделяется особое внимание способности людей импровизировать. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся. 1-2-3
Body&Mind направления	
Hatha - Yoga	Главное отличие Хатха йоги, в том, что действия метода основаны на комплексном выполнении четырех составляющих: 1- возможность глубокого расслабления мышечных тканей; 2- умение правильно дышать; 3- возможность осознанно концентрировать внимание при выполнении конкретных упражнений и волевых действий; 4- выполнение и удержание динамических и статических поз. Тренировка 85 минут для любого уровня подготовленности занимающихся. 1-2-3.
Body Art	Сочетание терапевтических упражнений, упражнений на силу и гибкость вместе с классическими дыхательными техниками помогает укрепить мышцы, снять стресс и улучшить осанку.
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. 1-2-3
Инь Йога	Пассивный стиль ментальной практики, в которой асаны выполняются в медленном темпе. Благодаря долгому пребыванию в каждом положении, полноценно прорабатываются глубокие слои тканей, сухожилия и суставы. Тренировка 85 минут для любого уровня подготовленности занимающихся. 1-2-3.
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 занимающихся. 1-2-3
Mio Stretch (45 мин.)	Занятие на развитие гибкости, улучшение эластичности мышц и общее расслабление, с использованием техники миофасциального релиза. 1-2-3
Flex-Corrective \$\$\$	Тренировка для коррекции опорно-двигательного аппарата, стимуляция работы и расслабления мышц, придание им прочности и поддержание их в естественном тонусе, а также улучшение симметрии тела. 1-2-3.
Wumbilding	Тренировка предназначена только для женщин. Специальные упражнения для естественного укрепления и восстановления женских интимных мышц и органов малого таза. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся. 1-2-3.
Смешанный формат	
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. 1-2-3
Nates+Stretch	Урок смешанного формата. Состоит из блока упражнений для ягодиц (30 мин.), а следующие пол часа будут посвящены растяжке мышц. Гибкость - один из показателей молодости! Средняя интенсивность. 1-2-3
SSS Мини-группы - это уроки, которые проводятся в группах с ограниченным числом людей от 3-х до 7-и и оплачиваются отдельно, согласно прайсу. Группы формируются для оптимального результата, персонального подхода к каждому участнику группы в зависимости от задач и целей группы.	
☎ - необходима предварительная запись на рецепции клуба.	Уровни подготовки: 1-начинающие, 2-средний уровень подготовки, 3-подготовленные.