





## Расписание групповых программ 10-16 июня 2019 г.

Дата	10 июня	11 июня	12 июня	13 июня	14 июня	15 июня	16 июня	Дата
Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время
7:00					Vinyasa flow pro Александра зал йоги			7:00
7:30				TRX Лена К зал зона				7:30
8:00								8:00
10:00		Real Ryder Федор				Hatha yoga Ольга зал йоги	Fitness yoga Кристина зал йоги	10:00
11:00		Функционал в гамаках Марина малый зал		Upper Body Татьяна зал 1	Functional Татьяна зал 1	Йога в гамаках Елена малый зал		11:00
11:30	Hatha yoga Ольга зал йоги		Hatha yoga Ольга зал йоги					11:30
12:00				Nates+Stretch Татьяна зал 1	Pilates Татьяна зал 1			12:00
		Flex-Corrective Дима танц зал		Flex-Corrective \$\$\$ Дима зал йоги		Total Body Елена зал 1		
12:30				Йога в гамаках \$\$\$ Анастасия малый зал				
13:00	Total Body Амир зал 1	Yoga-spine Марина зал йоги			Pump Татьяна зал 1	Stretch Елена зал 1	Real Ryder Елена	13:00
13:30	Kundalini yoga Анастасия зал йоги							13:30
14:00	ABS+Stretch Амир зал 1		Lower Body Лена К зал 1				Pump Елена зал 1	14:00
15:00	Йога в гамаках Анастасия малый зал		ABS+Stretch Лена К зал 1				Stretch Елена зал 1	15:00
<p>Уважаемые Дамы и Господа!</p> <p>Приглашаем Вас на персональные тренировки по всем направлениям групповых программ и тренажерного зала!</p> <p>Запись у тренеров и на рецепции клуба!</p>								
18:30	Pump Татьяна зал 1			Piloxing Татьяна зал 1	Total Body Валерия зал 1			18:30
19:00		Total Body Лена К зал 1	Functional Светлана зал 1	Kundalini yoga Анастасия малый зал	Fitness yoga Кристина малый зал			19:00
19:30	Stretch Лена К малый зал			Pilates Татьяна зал 1				19:30
20:00	Pole Dance Alex	Real Ryder Елена	Pilates Светлана зал 1					20:00
		Pilates \$\$\$ Светлана зал 1	Tango Екатерина зал йоги					20:00
20:30	Interval Лена К зал 1			Total Body Валерия зал 1	Functional Валерия зал 1			20:30
	Шпагат \$\$\$ Александра малый зал							20:30
21:00		Mio Stretch Елена зал 1		Йога в гамаках Анастасия малый зал				21:00
21:00				<p>Уважаемые Дамы и Господа!</p> <p>Ваши пожелания и предложения по направлениям групповых программ, отправляйте на эл. почту: yu_kochetkova@loder.ru</p> <p>С уважением, координатор групповых программ Моржухина Светлана!</p>				22:00
	<p>\$\$\$ - Мини-группы  По предварительной записи на рецепции</p> <p>Внимание! В расписании групповых программ произошли изменения!</p>							



Персональный тренер по  
йоге, пилатесу и  
реабилитации Кобахия  
Ольга

Описание групповых программ	
<b>Силовые программы</b>	
<b>Upper Body</b>	Силовой урок, направленный на тренировку мышц плечевого пояса, груди, спины и мышц брюшного пресса. 1-2-3
<b>Lower Body</b>	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
<b>Total Body</b>	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
<b>Pump</b>	Тренировка основных мышечных групп с использованием штанги. Высокая и средняя интенсивность. 2-3
<b>Кардио программы</b>	
<b>Real Ryder</b> 	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.
<b>Step</b>	Разновидность аэробики, в которой упражнения используются при помощи возвышения - степ-платформы. Кардиотренировка средней интенсивности. Продолжительность 55 мин
<b>Функциональные программы</b>	
<b>TRX</b>	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
<b>Interval</b>	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
<b>Тай-Бо</b>	Система тренировок, которая включает в себя приемы боевых искусств, удары руками и ногами в аэробном режиме.
<b>Piloxing</b>	Тренировка, которая объединяет в себе кардионагрузку, вдохновленную боксом, стоячие упражнения из Pilates и танцевальные движения. Тренировка проводится босиком
<b>Functional</b>	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
<b>Танцевальные направления</b>	
<b>Tango</b>	Урок основанный на хореографии балльных танцев. Этот урок учит утонченной элегантности и изящности.
<b>Zumba</b>	Танцевальная фитнес-программа на основе латиноамериканских ритмов
<b>Dance mix</b>	Танцевальная тренировка направлена на разучивание танцевальных связок в различных стилях от HIP-HOP до Rock-n-Rolla
<b>Strip plastica</b> 	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
<b>Twerk \$\$\$</b>	Это экзотическое направление в танцах, которое предполагает активную работу ягодицами, бедрами и животом, практически изолируя при этом остальные части тела. 1-2-3
<b>Pole Dance</b> 	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
<b>Body&amp;Mind направления</b>	
<b>AntiGravity \$\$\$</b>  	Традиционная йога в нетрадиционном исполнении – это новое ответвление новой практики под названием AntiGravity Yoga (Антигравити Йога). Игнорирующая законы гравитации, она очень полезна для человека, потому что позволяет ему развиваться духовно, одновременно совершенствуя свою физическую форму. Основной уникальный тренировочный эффект - декомпрессионное воздействие на позвоночный столб. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся. 1-2-3
<b>Тай-чи</b>	Уникальная система оздоровления и омоложения организма. В основе тай-чи лежат принцип традиционной китайской медицины. Здоровая поясница, крепкие суставы, спокойный ум и ровное глубокое дыхание - способствует пробуждению внутренних сил организма и его самовосстановление. 1-2-3
<b>Pilates</b>	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
<b>Postural</b>	Специально подобранные комплексы упражнений на укрепление корсетных мышечных групп. Урок позволяет корректировать осанку, укреплять мышцы спины и кора, развивая межмышечную координацию. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся. 1-2-3
<b>Stretch</b>	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
<b>Mio Stretch (45 мин.)</b>	Занятие на развитие гибкости, улучшение эластичности мышц и общее расслабление, с использованием техники миофасциального релиза. 1-2-3
<b>Flex-Corrective \$\$\$</b>	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.
<b>Смешанный формат</b>	
<b>ABS+Stretch</b>	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
<b>Nates+Stretch</b>	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
<b>\$\$\$ 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.</b>	
 - необходима предварительная запись на рецепции клуба.	Уровни подготовки: 1-начинающие, 2-средний уровень подготовки, 3-подготовленные.