

Расписание Групповых Программ 13-19 мая 2019 г.


Дата	13 мая	14 мая	15 мая	16 мая	17 мая	18 мая	19 мая	Дата		
Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время		
7:00					Vinyasa flow pro Александра зал йоги			7:00		
7:30								7:30		
8:00								8:00		
10:00		Real Ryder Федор		Real Ryder Федор		Hatha yoga Ольга зал йоги		10:00		
11:00	Total Body Александра зал 1	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		Stretch Марина зал 1		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 Светлана 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 Алекс зал 1			Йога в гамаках \$\$\$ Елена малый зал	Pump Елена зал 1	14:00		
15:00	Йога в гамаках Анастасия малый зал		ABD+Stretch Алекс зал 1			Tango Екатерина зал йоги	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>						 <p>Dr.LODER Official Fitness Center</p> <p>ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ Dr.LODER</p> <p>ПО БОКСУ И КИКБОКСИНГУ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ</p> <p>25 мая</p> <p>Начало регистрации участников: 11:00 Старт соревнований: 12:00 Место проведения: Dr.LODER «Белорусская»</p> <p>Запись и подробная информация на рецепции клуба.</p>				
18:30	Pump Татьяна зал 1			Piloxing Татьяна зал 1	Тай Бо Алекс зал 1					18:30
19:00		Total Body Светлана зал 1	Functional Светлана зал 1	Kundalini yoga Анастасия малый зал						19:00
19:30	Stretch Екатерина малый зал			Pilates Татьяна зал 1	Dance mix Алекс танц зал					19:30
	Dance mix Александра зал 1									
	Hatha yoga Александр зал йоги									
20:00		Real Ryder Елена	Pilates Светлана зал 1							20:00
		Pilates \$\$\$ Светлана малый зал	Tango Екатерина зал йоги							20:00
20:30	Шпaгaт \$\$\$ Александр малый зал			Total Body Алекс зал 1	Functional Алекс зал 1					20:30
21:00	Interval Светлана зал 1	Mio Stretch Елена зал 1	Здоровая спина Екатерина зал йоги	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> 									

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	Разновидность аэробики, в которой упражнения используются при помощи возвышения - степ-платформы. Кардиотренировка средней интенсивности. 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, вдохновенную 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 балльных 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

Body&Mind направления

AntiGravity \$\$\$  	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
Тай-чи	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
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
Postural	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
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.

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

\$\$\$ 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.