


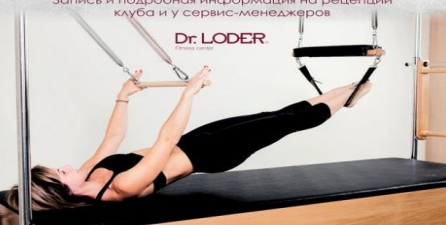




Расписание Групповых Программ с 9 -15 сентября

Время	09.сен	10.сен	11.сен	12.сен	13.сен	14.сен	15.сен	Время
9:00	Total body Андрей зал 1	SOFT fitness Ольга зал 2	Total body Саша зал 1	Healthy Spine Саша зал 2				9:00
9:30				Power YOGA (55) Виола зал 1				9:30
10:00	Flex Андрей зал 1	LOW Body Ольга зал 1	Stretch Саша зал 1	Functional Саша зал 2	Total body Виола зал 1		Functional Шамиль зал 1	10:00
10:30	Hatha YOGA (85) Луиза зал 2			ABS+Stretch Виола зал 1				10:30
11:00					 Trekking Виола ТЗ			11:00
12:00							PILATES Павел зал 1	12:00
13:00							ABS+Stretch Павел зал 1	13:00
14:00			TAI CHI Дмитрий зал 1	LATINA Ольга зал 1	Healthy Spine Дмитрий зал 1	Healthy Spine+Stretch Шамиль зал 1		14:00
15:00		PILATES Елена зал 1	Healthy Spine Дмитрий зал 1	PILATES Ольга зал 1		LOW Body Шамиль зал 1		15:00
16:00							Total body Павел зал 1	16:00
18:30	 Real Ryder Павел зал сайкл		 TRX Виола зал 2	Total body Андрей зал 1	UPPER Body Виола зал 1	<p>Если Ваша цель – это идеальная осанка, здоровый позвоночник и суставы без болей, если Вы хотите узнать все возможности своего тела, то попробуйте персональные тренировки на тренажере</p> <h3 style="text-align: center;">Pilates Allegro</h3> <p style="text-align: center;">Результат не заставит себя ждать!</p> <p style="text-align: center;">Запись и подробная информация на рецепции клуба и у сервис-менеджеров</p> <p style="text-align: center;">Dr. LODER</p> 		
19:30	LOW Body Павел зал 1	PILATES Павел зал 1	Total body Виола зал 1	Flex Андрей зал 1	LOW Body Виола зал 1			
20:30	Stretch Павел зал 1	Fit cross Павел зал 2	ABS+Stretch Виола зал 1		Power YOGA (55) Виола зал 1			
		Уроки по предварительной записи!(запись открыта за 24 часа на рецепции клуба)						
		Уроки без предварительной записи						



Dr. LODER
DeLuxe Fitness Center

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Силовые и функциональные программы (55 мин.)

Low Body	*1,2,3	Силовая тренировка направленная на работу с мышцами бедер, ягодиц, нижней части спины и живота. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Total body	*1,2,3	Силовая тренировка направленная на проработку основных крупных мышечных групп - спина, грудь, бедра, ягодицы, плечи, мышцы живота. Цель тренировки: мышечных рельеф, ускорение обменных процессов, жиросжигание. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
TRX	*2,3	 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.
Functional	*1,2,3	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.
SOFT fitness	*1,2,3	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 55 минут для начального уровня подготовленности занимающихся.
Fit Cross	*2,3	Активный класс для развития всех двигательных качеств. Почувствуйте себя в тренировочном лагере! Тренировка длится 55 минут.
UPPER Body	*1,2,3	Силовая тренировка, направленная на развитие и укрепление мышц верхней части тела: рук, плечевого пояса, спины и брюшного пресса.

Смешанные программы (55 мин.)

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.
Trekking		Интервальная кардио тренировка на беговой дорожке. Направлена на увеличение выносливости организма и жиросжигание. Тренировка длится 45 мин, подходит для любого уровня подготовленности!
Abs + stretch	*1,2,3	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.

Танцевальные программы (55 мин.)

Latina	Танцевальная кардио тренировка под латиноамериканские ритмы. Samba, Bachata, Salsa и многие другие направления Вы отработаете на данной тренировке. Развитие двигательных танцевальных навыков, улучшение координации, гибкости и мышечного тонуса. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности.
Belly Dance	"Танец живота". Данная танцевальная тренировка направлена на повышение упругости мышц брюшного пресса, укрепление мышц спины, развитие пластичности тела.

Программы Body&Mind и Stretch(55 мин.)

Hatha Yoga (85мин)	*1,2,3	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 55 минут для всех уровней подготовленности занимающихся.
Pilates	*1,2,3	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	*1,2,3	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.
Flex	*1,2,3	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.
Healthy Spine	*1,2,3	Тренировка, направленная на укрепление мышечного корсета вдоль позвоночного столба. Сочетает в себе элементы классического силового тренинга, методик Pilates, комплекса упражнений на вытяжение и растягивание. Тренировка укрепляет мышцы спины, способствует выравниванию осанки, снижает дискомфорт в области спины. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Fly Yoga	*1,2,3	Тренировка, направленная на повышение мышечного тонуса, развитие гибкости. С помощью этой тренировки улучшается периферическое кровообращение; усиливается кровообращение головного мозга, что способствует улучшению памяти; в перевернутом положении все зажатые позвонки освобождаются и спина выравнивается; суставы расслабляются, становятся гибче и подвижнее. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
TAI CHI	*1,2,3	Уникальная система оздоровления и омоложения организма. В основе тай-чи лежат принцип традиционной китайской медицины. Здоровая поясницы, крепкие суставы, спокойный ум и ровное глубокое дыхание - способствует пробуждению внутренних сил организма и его самовосстановление.



необходима предварительная запись на рецепции клуба.

* Уровни подготовки: 1-начинающие, 2-средний уровень подготовки, 3-подготовленные.