

Расписание Групповых Программ 13-19 мая

Время	13.май	14.май	15.май	16.май	17.май	18.май	19.май	Время	
8:30		SOFT fitness Елена П. зал 2						8:30	
9:00	Total body Андрей зал 1		Total body Алиса зал 1	SOFT fitness Елена П. зал 2	Бокс Апрес зона БИ		\$ Stretch спецкурс Яна зал 1	9:00	
					Total body Яна зал 1				
9:30		YOGA Kundalini(85) Злата зал 1		YOGA Kundalini(85) Злата зал 1		Hatha YOGA (85) Злата зал 1		9:30	
10:00	Flex Андрей зал 1		Stretch Алиса зал 1		Stretch Яна зал 1		Functional Шамиль зал 1	10:00	
10:30	Hatha YOGA (85) Луиза зал 2							10:30	
 <p style="font-size: small;">Special offer Body&Relax 10 personal trainings + 10 massage sessions Ideal body - it's easy! <small>Подарок при регистрации</small></p>			\$ Functional Алиса зал 1				\$ Бокс Дмитрий зона БИ	11:00	
			Hot Iron Андрей зал 1		REAL RYDER (cardio 45min) Яна з. сайкл	Total body Яна зал 1	\$TAI CHI Дмитрий зал 1		
			\$ Healthy Spine Андрей зал 1		Functional Елена П.		Dance Mix Яна зал 1		\$ Vinyasa Dance Эсмира зал 2
					SOFT fitness Елена П. зал 1		PILATES Елена зал 1		
				Stretch Елена П.		Flex Яна зал 1		12:00	
14:00	Stretch Алиса зал 1		TAI CHI Дмитрий зал 1			Functional Яна зал 2	\$ FLEX Эсмира зал 1	14:00	
 <p style="font-size: small;">26 мая Начало регистрации: 14:00 Старт: 15:00</p>		PILATES Елена зал 1	Healthy Spine Дмитрий зал 1	PILATES Елена П. зал 1		Healthy Spine Шамиль зал 1		15:00	
						LOW Body Шамиль зал 1	Total body Алиса зал 1		
							\$ Stretch Алиса зал 1		
					Бокс Апрес				18:00
18:30	\$ Total body Елена П. зал 1	\$ Abs+stretch Алиса зал 1	TRX Яна зал 2	Functional Андрей	Total body Яна зал 1				
19:00	TRX Виталий зал 2			\$ Dance Mix Эсмира зал 2					
19:30	LOW Body Елена П. зал 1	PILATES Алиса зал 1	Total body Яна зал 1	Stretch Андрей	REAL RYDER (cardio 45min) Яна з. сайкл				
20:00				Dance Mix Эсмира зал 2	Hatha YOGA (85) Елена Г. зал 1				
20:30		Fit cross Алиса зал 2							
		Stretch Елена П. зал 1	Hatha YOGA (85) Елена Г. зал 1	Functional Яна зал 1					
21:00	\$ Кикбоксинг Дмитрий зона БИ			\$ Flamenco Эсмира зал 2	\$ Stretch спецкурс Яна зал 1				
Открытие летнего сезона! Тренировка на улице!									
	По предварительной записи на рецепции (запись открыта за 24 часа)		\$	Бесплатные уроки Коммерческие группы от 1го чел., стоимость тренировки 300р. (все, кроме Fly Yoga и Stretch спецкурс, Flamenco, Vinyasa Dance - 1260р.)					

Dr.LODER



ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ Dr.LODER

ПО БОКСУ И КИКБОКСИНГУ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



25 мая

Начало регистрации участников: 11:00
Старт соревнований: 12:00
Место проведения: Dr.LODER «Белорусская»


Запись и подробная информация на рецепции клуба.

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: мышечный 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	*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	*1,2,3	Активный класс для развития всех двигательных качеств. Почувствуйте себя в тренировочном лагере! Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Hot Iron I и II		 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. Немецкая лицензированная программа, разработанная ведущими специалистами в фитнес индустрии. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Boxing	*1,2,3	Урок классического бокса. Техника ударов руками. Тренировка сердечно сосудистой и дыхательной систем, увеличение силы и скорости. (Classical boxing lesson. Technique punches. Training cardio vascular and respiratory systems, increasing strength and speed.)

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.
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	*2,3	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.
Port de bras	*1,2,3	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.
Vinyasa Dance		Виньяса - йога в танце. Набор асан превращающийся в единый поток. Выработывает королевскую осанку, гибкость, развитие совершенной практики. Под музыку, лучших мировых хитов. Для всех уровней.
Flamenco		Фламенко. Для всех уровней. Полное погружение в искусство. Позиции рук, Позиции ног, постанка корпуса. Школа дробей, Школа кастаньет, Школа ритма. Разнообразие стилей. С использованием различных атрибутов: веер, шляпа, трость.
Dance Mix	*1,2,3	Танцевальная тренировка направлена на изучение танцевальных связок в различных стилях от HIP-HOP до Rock-n-Rolla. На каждой тренировке за основу берётся один танцевальный стиль. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.

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.
Postural	*1,2,3	Это программа возвращает тело в состояние функциональности суставов, улучшает осанку и предупреждает дегенеративные патологии, уменьшая боль в суставах и позвоночнике. 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 лежит принцип традиционной китайской медицины. Здоровая поясница, крепкие суставы, спокойный ум и ровное глубокое дыхание - способствует пробуждению внутренних сил организма и его самовосстановление.

Коммерческие группы \$\$ (55 мин.)

Коммерческие группы-это уроки, которые проводятся в мини- группах и оплачиваются отдельно, согласно прайсу. Такие группы сформированы для оптимального результата, персонального подхода к каждому участнику группы в зависимости от задач и целей группы.

 необходима предварительная запись на ресепции клуба.

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