



Расписание занятий Outdoor Программ

с 10 по 16 июня

Время	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9.00	YOGA (90 мин) Королев	Hatha Yoga Мария В. (85 мин) Крыша Одинцово		YOGA (90 мин) Королев			
10:00	RUNNING + Сила Алина Козлова Город Яхт	Workout Академическая				PORT DE BRAS Шашлыкова Ольга Город Яхт	
11:00	Abs + stretch Мария М. (55 мин) Крыша Одинцово	RUNNING Королев		RUNNING Королев Healthy Spine Мария М. (55 мин) Крыша Одинцово		 <p>OUTDOOR ТРЕНИРОВКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ</p>	
12.00			Fat Burning Яна (55 мин) Зал №2 + крыша Одинцово		Идеальный верх + Растяжка Мария М. (85 мин) Крыша Одинцово		
17:00							
19:00		Woman Yoga Любовь (85 мин) Крыша Одинцово					
20:00				YOGA Оксана Город Яхт	! Данное направление могут посещать клиенты всей сети при предъявлении клубной карты на рецепции клуба		

Описание занятий Outdoor Программ

Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности ☐

RUNNING

Программа по бегу направлена на освоение техники бега. Эта программа подходит для тех, кто хочет стать выносливее, натренировать сердечную мышцу, а также активировать жировой обмен. Занятия проходят на равнинной местности с профессиональным инструктором Dr.Loder.

BIKE TOURS

Программа направлена на снижение калорий, увеличение выносливости. Езда на велосипеде очень расслабляет, Вы почувствуете себя энергично и весело.

NORDIC WALKING

Программа направлена на ознакомление с базовыми навыками движения при скандинавской ходьбе, которая представляет собой ходьбу со специальными палками по пересеченной местности. Скандинавская ходьба является простым, но в то же время эффективным видом физической деятельности, с помощью которой можно нагружать все мышцы организма.

PORT DE BRAS

Одно из направлений занятий фитнесом, которое включает в себя элементы хореографии. Порт де Брас может заниматься абсолютно каждый. Особенно он полезен для людей с избыточным весом. Все потому, что данный вид фитнеса обладает хорошим жиросжигающим эффектом. А для тех, кто не имеет таких проблем, тренировка Порт де Брас позволит укрепить мышцы, подсушить свое тело, сделав его более рельефным и красивым.

Healthy spine

Здоровая спина. Сила, гибкость, расслабление. Этот баланс достигается путем сочетания простых упражнений с выстраиванием тела и дыхания. Красивая осанка, грациозная походка, не заставят себя ждать. 1-2-3

Йоготерапия: Реконструкция осанки

Потрясающий по своей эффективности класс. Это не обычная йога в ее стандартном понимании. Занятия позволяют путем специальных упражнений диагностировать и скорректировать состояние опорно-двигательного аппарата. Это прекрасная альтернатива приемам у мануального терапевта. Как следствие, Вы приобретете хорошее самочувствие, нормализуете давление, проведете профилактику болей в спине и головных болей. Прекрасно подходит людям, имеющим сколиозы, хондрозы, протрузии, грыжи, людям, ведущим малоподвижный образ жизни, профессиональным спортсменам, беременным женщинам (будущей маме необходимо предупредить тренера до начала тренировки о сроке беременности).

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.

Pilates

Класс по методике Джозефа Пилатеса, состоящий из упражнений, формирующих внутримышечный корсет, осанку; способствует развитию межмышечной координации, контролю над телом и дыханием. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.

Functional

Круговая, функциональная тренировка на все группы мышц. В основном представляет собой работу с собственным весом. Развивает координацию, силовую выносливость и подвижность

YOGA

Метод предполагает выполнение асан (контроль дыхания). Определенная последовательность выполнения асан создает комплексное воздействие на весь организм, позволяя создать уравновешенное состояние ума.

\$\$\$ Atletica

Это многофункциональная тренировка, которая укрепляет вестибулярный аппарат, развивает силу и ловкость, гибкость и координацию, улучшает осанку. Подходит для любого уровня подготовки. 1-2-3.

\$\$\$ Core training + Stretch

Силовая тренировка, направленная на проработку мышц, отвечающих за красивую осанку - брюшного пресса и спины. Так же уделяется внимание верхнему плечевому поясу. Полноценный комплекс растяжки. Для любого уровня. Занятие 85мин. (Чт 12-00)

\$\$\$ Школа шпагата

Цель тренировки развитие такого важного качества как гибкость! В процессе регулярных занятий, в течение двух месяцев, Вы гарантированно сядете на шпагат. 2-3

\$\$\$ Fat Burning (55 мин)

Тренировка направленная на интенсивное жиросжигание. На этой тренировке используются принципы силовой, аэробной и функциональной тренировок. 2-3

ABS+Stretch

Урок, направленный на тренировку мышц брюшного пресса в первой части и растягивание основных мышечных групп во второй. 1-2-3

Woman Cross

Тренировка, направленная на развитие ловкости, баланса, координации движений, силы и общей выносливости. 1-2-3

Pilates

Система упражнений, направленная на укрепление внутренних и корсетных мышц, улучшение эластичности связок и подвижности суставов и вытяжение позвоночника. 1-2-3

Stretch

Занятие, включающее в себя упражнения на растягивание основных мышечных групп, направленный на развитие гибкости, эластичности связок и подвижности суставов. 1-2-3

Pilates Mat

Система упражнений, направленная на укрепление внутренних и корсетных мышц, улучшение эластичности связок и подвижности суставов и вытяжение позвоночника. Занятие проходит с использованием различного малого оборудования (резина, роллы, малые мячи, изотонические кольца). 1-2-3

Hatha Yoga (85 мин)

На основе Hatha Yoga. Класс помогает обрести полноценное здоровье, задействовав скрытые резервы собственного организма. Основан на правильном дыхании, концентрации внимания на работе мышц и направлен на достижение гармонии с собой. 2-3

Yoga Lite (85 мин)

На основе Hatha Yoga. Занятие для начинающих. Основан на правильном дыхании, концентрации внимания на работе мышц и направлен на достижение гармонии с собой. Более подробное объяснение техники выстраивания асан. 1-2

\$\$\$ Woman Yoga (55 мин)

Женская практика на сватхистану чакру. Дыхание, управление тазобедренным суставом, мышцами, тонус и наполнение женской энергией. Для любого возраста и уровня подготовки. (вт 20-00)