



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Время	Понедельник 08.07	Вторник 09.07	Среда 10.07	Четверг 11.07	Пятница 12.07	Суббота 13.07	Воскресенье 14.07	
9:00	YOGA (85мин) Outdoor Алиса	ABS+STRETCH Зал 1 Юлия		TOTAL BODY Зал 1 Юлия				
9:30				YOGA ^{new} (85мин) Outdoor Алиса		Dynamic Yoga (85мин) Танц.зал Алиса		
10:00		FUNCTIONAL Зал 1 Инна	Бальные Танцы ^{new} Зал 1 Семен	PILATES Зал 1 Инна	Healthy Spine ^{new} Зал 1 Анастасия Г.		BODYBALLET Зал 1 Олеся	
11:00	FUNCTIONAL Зал 1 Анастасия П.		PILATES Зал 1 Инна	LOWER BODY Зал 1 Анастасия П.	FUNCTIONAL Зал 1 Анастасия П.	LOWER BODY Зал 1 Юлия	TOTAL BODY Зал 1 Лариса	
			Бальные танцы \$ Танц.зал Семен					
12:00		TOTAL BODY Зал 1 Юлия	HOT IRON Зал 1 Юлия		STRETCH Зал 1 Анастасия Г.	PILATES Зал 1 Инна	ABS+STRETCH Зал 1 Лариса	
			Бальные Танцы Pro ^{new} Танц.зал Семен					
13:00	Бальные Танцы ^{new} Танц.зал Семен							
14:00	Бальные танцы \$ Танц.зал Семен						Медитации \$ ^{new} Зал БИ Алиса	ЦИГУН (85 м) Зал БИ Алиса
15:00	Бальные Танцы Pro ^{new} Танц.зал Семен							
19:00	TOTAL BODY Зал 1 Инна		TRX Зал 1 Инна	PILATES Зал 1 Инна	FIT CROSS Тренажерный зал Лариса			
20:00	STRETCH Зал 1 Алена	REAL RYDER Зал RR Алена	INTERVAL Зал 1 Анастасия П.	REAL RYDER Зал RR Анастасия П.	ABS+STRETCH Зал 1 Лариса		ФИТНЕС-ТУР в Черногорию Стоимость 85 000 руб 21-28 сентября	
	FIT CROSS Тренажерный зал Сергей	PILATES Зал 1 Инна		TOTAL BODY Зал 1 Лариса				
21:00		STRIP DANCE ^{new} (На каблуках) Зал 1 Алена	STRETCH Зал 1 Анастасия Г.					

^{new} - новое занятие

\$ - платное занятие

Фитнес-менеджер Антонина Аксенова, a_axenova@loder.ru

†Подробности и запись по телефону
фитнес-менеджера: Антонина 8 916 620 53 77
Валентина 8 917 535 80 02

Кардио программы	
Real Ryder 55 мин	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.
Силовые программы	
HOT IRON I/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.
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.
Lower Body	Силовая тренировка направленная на работу с мышцами бедер, ягодиц, нижней части спины и живота. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
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.
Функциональные программы	
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.
IRON CROSS	Высокоинтенсивная функциональная интервальная тренировка с использованием аэробических наборных штанг. Взрывная сила, мышечный рельеф, выносливое сердце. Немецкая сертифицированная программа. Тренировка 55 минут для среднего и высокого уровня подготовленности занимающихся.
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.
FIT CROSS	Активный класс для развития всех двигательных качеств. Почувствуйте себя в тренировочном лагере! Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
INTERVAL	Функциональная интервальная тренировка, чередующая интервалы аэробной нагрузки с классическими силовыми упражнениями. Нагрузка высокой и средней интенсивности, использование различных нестабильных поверхностей и дополнительного оборудования. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности.
Направления Mind&Body	
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.
Healthy Spine	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.
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.
Hatha Yoga 85 мин	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.
Dynamic yoga 85 мин	Одно из популярных направлений хатха-йоги. Занятие направлено на укрепление сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, тонизированию мускулатуры тела, проработку базовых энергетических каналов и обеспечение равновесия всех физиологических процессов в организме.
Цигун	Класс, состоящий из комплексов традиционных упражнений дасооких и буддийских практик выполняемых с оздоровительными и терапевтическими целями. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Медитации \$	Медитация основанная на гимнастике Цигун с элементами женских тантрических практик и НЛП. Это занятие позволит вам гармонизировать внутреннее состояние (при помощи глубинного погружения в сферы бессознательного), включить внутренние программы принятия и прощения собственного тела и себя, выйти на уровень гармоничной вам стихии.
Танцевальные программы	
Zumba	Танцевальная фитнес-программа на основе латиноамериканских ритмов, тренировка в стиле ZUMBA подразумевает собой фитнес-вечеринку, где зажигательные ритмы сочетаются с простой в исполнении и следовании за инструктором хореографией. Тренировку проводят официально сертифицированные специалисты. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности.
Бальные танцы/Бальные танцы Pro	Урок основанный на хореографии бальных танцев европейской и латиноамериканской программы, соединение элементов в танцевальные связки. Развивает пластику, грацию и координацию.
BODYBALLET	Танцевальная программа с элементами классической хореографии. Развивает координацию, пластику, гибкость. Тренировка 55 минут для любого уровня подготовленности занимающихся.
Dance Mix	Танцевальная тренировка направлена на разучивание 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.
Port de Bras	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.