

10 июня - 16 июня

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Время	Зал	Суббота	Воскресенье	
9:00	Зал № 1			Interval <i>Наталья</i>		BOSU <i>Амир</i>					
	Зал № 2										
10:00	Зал № 1	HOT IRON™ <i>Валерий</i>	Pilates <i>Татьяна</i>	Abs+flex <i>Наталья</i>							
	Зал № 2										
11:00	Зал № 1	Iyengar Yoga <i>Елена 90 мин</i>	Stretch <i>Валерий</i>		Stretch <i>Ольга</i>	Latina \$ <i>Ольга</i>			Iyengar Yoga <i>Елена 90 мин</i>		
	Зал № 2										
12:00	Зал № 1		PortDeBras® \$ <i>Ольга</i>		Belly dance <i>Ольга</i>	Stretch <i>Валерий</i>				Latina <i>Майя</i>	
13:00	Зал № 1	Pilates <i>Антон</i>		Lower body <i>Валерий</i>	HOT IRON™ <i>Валерий</i>	Yoga <i>Иван 90 мин</i>			Зал № 2 TRX \$ <i>Валерий</i>		
	Зал № 2		TRX \$ <i>Антон А.</i>						Зал № 1 Interval <i>Валерий</i>	Wellness stretch \$ <i>Ольга</i>	
13:30	Зал № 1										
14:00	Зал № 1			Yoga <i>Иван 90 мин</i>					Зал № 1 2		
15:00	Зал № 1	Уважаемые члены клуба, коммерческие уроки проводятся по предварительной записи. Телефон для записи: 8-495-63740-76							Зал № 2		
18:30	Зал № 1	Pilates <i>Антон</i>	Functional <i>Амир</i>	Total body <i>Екатерина</i>	Pilates <i>Антон</i>	Functional <i>Екатерина</i>					
	Зал № 2	TRX STRONG*** \$ <i>Валерий</i>									
19:00	Зал № 2										
19:30	Зал № 1	Belly dance <i>Ольга</i>	Yoga <i>Иван 90 мин</i>	Wellness stretch \$ <i>Ольга 90 мин</i>	Hatha Yoga <i>Елена 90 мин</i>	Stretch <i>Екатерина</i>					
	Зал № 2		Real Ryder \$ <i>Амир</i>		TRX \$ <i>Валерий</i>	PortDeBras® \$ <i>Ольга</i>					
20:00	Зал № 1										
20:30	Зал № 1	PortDeBras® \$ <i>Ольга</i>									
21:00	Зал № 1										

Фитнес-менеджер Несмеев Дмитрий d_nesmeev@loder.ru

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Аэробные и Силовые программы

Real Ryder** 55 мин	Real Ryder - это динамичный сайкл - тренажер, который имитирует езду на велосипеде, гарантированно обеспечивая полноценную физическую нагрузку, что одновременно увлекательно и весело.
Functional 55 мин	Круговая, функциональная тренировка на все группы мышц. В основном представляет собой работу с собственным весом. Развивает координацию, силовую выносливость и подвижность
HOT IRON** 55 мин	Сертифицированная силовая тренировка основных мышечных групп с использованием специальной разборной штанги.
Total body ** 55 мин	Силовая тренировка, направленная на проработку мышц всего тела, развитие координации и силовой выносливости. Могут использоваться бодибары, гантели, VIPR или другое оборудование.
Lower body ** 55 мин	Тренировка мышц ног, ягодиц и брюшного пресса.
Jump Fitness** 55 мин	Функциональная тренировка в специальных пружинящих ботинках. Главное преимущество таких занятий, что нагрузка на мышцы повышается, а нагрузка на суставы снижается, так как основная нагрузка приходится на рессоры. Разрабатывает координацию, ловкость и силовую выносливость.
TRX **	Использование силы притяжения и собственного веса для получения и развития силы, выносливости, равновесия, координации, гибкости и стабильности суставов, укрепление мышечного корсета. При занятиях отсутствует осевая (вертикальная) нагрузка на позвоночник!
TRX Strong **	Функциональное занятие на подвесных петлях повышенной сложности. Тренировка направлена на укрепление мышц кора, основных мышечных групп, повышение силовой выносливости и баланса
INTERVAL** 55 мин	Это фитнес тренинг, чередующий периоды с высокой и низкой интенсивностью и видами физических нагрузок (микс аэробных и классических силовых упражнений).
BOSU ** 55 мин	Функциональная тренировка на нестабильной платформе. Развивает силу, выносливость, координацию, ловкость
ABS+Flex** 55 мин	Тренировка мышц брюшного пресса в сочетании с упражнениями на развитие гибкости.
Танцевальные программы	
TANGO 55 мин	Это латиноамериканский парный танец с энергичным и четким ритмом.
Latina ** 55 мин	Урок, основанный на хореографии латиноамериканских танцев. В программу включены: клубная латина (сальса, меренге, бачата) и классическая
Belly Dance ** 55 мин	"Восточный танец" или "Танец живота" – это танец, ведущий свое происхождение от народов северной Африки, Ближнего, Среднего Востока и Турции, в котором задействовано все тело, но основной акцент делается на движения бедрами.
BODY & MIND	
Pilates** 55 мин	Система упражнений, позволяющая укрепить мышечный корсет при минимальной нагрузке на позвоночник, улучшает осанку, развивает гибкость, подвижность суставов, эластичность связок, а так же межмышечную координацию.
PortDeBras™ ** 55 мин	Система упражнений, основанная на функциональном и динамическом вытяжении, комбинированной работе рук. Является восстановительным и реабилитационным занятием в том числе и для спины. Развивает навыки и правильную технику движения.
Hatha Yoga ** 90 мин	Стиль тренировок: совмещения статики и динамики. Плавный переход от асаны к асане с фазами фиксации и проработки отдельных поз (отстройка тела, работа с вниманием, дыханием).
Yoga Iyengar ** 90 мин	Метод предполагает выполнение асан (контроль дыхания). Определенная последовательность выполнения асан создает комплексное воздействие на весь организм, позволяя создать уравновешенное состояние ума.
Stretch ** 55 мин	Флекс (или Стрейчинг) - это занятие, включающее в себя упражнение на растягивание мышц, развитие гибкости, эластичность связок и подвижности суставов.
Wellness Stretch ** 55 мин	Тренировка для развития гибкости мышц тела и мобильности большинства суставов. Занятие включает в себя элементы пилатеса, упражнения для стоп и спины.
Healthy back** 55 мин	Программа, которая сделает ваше тело сильным и гибким, скорректирует осанку, улучшит общий тонус и самочувствие.
Единоборства	
Boxing ** 55 мин	Урок классического бокса. Техника ударов руками в сочетании с общей физической подготовкой, элементы ведения боя в парах-спарринги.

Уровень подготовленности:

* - для начинающих

** - для любого уровня.

***- продвинутый



Коммерческий урок



Замена формата или инструктора