

9-15 сентября

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Время	Зал	Суббота	Воскресенье								
7:30	Зал №1			Pilates Flow \$ Ольга		Pilates Flow \$ Ольга												
	Зал №2																	
9:00	Зал № 1		Total body Александра	Interval Анастасия		BOSU Александра					11:00	Зал № 1	lyengar Yoga Елена 90 мин					
	Зал № 2										12:00	Зал № 1		Latina Ольга				
10:00	Зал № 1	Total body Валерий	Pilates Татьяна	Stretch Анастасия	Soft Fitness Ольга	Pilates Антон					13:00	Зал № 2						
	Зал № 2										13:00	Зал № 1	Soft Fitness Ольга	Wellness stretch \$ Ольга 90 мин				
11:00	Зал № 1	lyengar Yoga Елена 90 мин			Stretch Ольга						14:00	Зал № 1						
11:00	Зал № 2										15:00	Зал № 2						
12:00	Зал № 1		PortDeBras® \$ Ольга		Belly Dance Ольга						 <p>PortDeBras®</p> <p>Дорогие наши клиенты! Всегда рады видеть вас на персональных и групповых тренировках. Приходите к нам чаще, становитесь здоровее, сильнее и красивее, а наши профессиональные тренеры вам всегда в этом помогут!</p>							
13:00	Зал № 1																	
13:00	Зал № 2																	
13:30	Зал № 1																	
14:00	Зал № 1				Yoga Ольга Ш. 90 мин													
15:00	Зал № 1	<p>Уважаемые члены клуба, коммерческие уроки проводятся по предварительной записи Телефон для записи: 8-495-63740-76 урока 55 мин - 500 руб, 85 мин - 750 р</p>													15:00	Зал № 1		
	Зал № 2					Yoga Ольга Ш. 90 мин												
18:30	Зал № 1	Pilates Ольга	Total Body Анастасия	Lower Body Ольга	Pilates Антон	Total Body Ольга												
	Зал № 2																	
19:00	Зал № 2																	
19:30	Зал № 1	Belly dance Ольга	Yoga Елена 90 мин	Wellness stretch \$ Ольга 90 мин	Yoga Елена 90 мин						18:30	Зал № 1						
	Зал № 2										19:00	Зал № 2						
20:00	Зал № 1					Stretch Ольга					20:00	Зал № 1						
	Зал №2				Pilates Flow \$ Ольга						20:30	Зал № 1	PortDeBras® \$ Ольга					
20:30	Зал № 1										21:00	Зал № 1						
21:00	Зал № 1																	

Уважаемые члены клуба! Пожелания по групповым программам Вы можете направлять координатору Ольге olga.shashlykova@gmail.com

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.
TRX **	Использование силы тяжести и собственного веса для развития силовых возможностей, выносливости, равновесия, координации, гибкости и стабильности суставов, укрепление мышечного корсета. При занятиях отсутствует осевая (вертикальная) нагрузка на позвоночник!
TRX Strong ** 45 мин	Функциональное занятие на подвесных петлях повышенной сложности. Тренировка направлена на укрепление мышц кора, основных мышечных групп, повышение силовой выносливости и баланса
INTERVAL** 55 мин	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
Soft Fitness ** 55 мин	Силовая тренировка для основных мышечных групп, выполняемая в невысоком темпе. Занятие рекомендовано для старшей возрастной группы, особое внимание уделяется технике выполнения упражнений и безопасности движения
ABS+Flex** 55 мин	Тренировка мышц брюшного пресса в сочетании с упражнениями на развитие гибкости.

Танцевальные программы

Latina ** 55 мин	Урок, основанный на хореографии латиноамериканских танцев. В программу включены клубная латина (сальса, бачата) и афро
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. Позволяет развить подвижность суставов, мягко воздействует на мышцы тазового дна

BODY& MIND

Healthy Back** 55 мин	Занятие для укрепления мышечного корсета спины, снятия спазмов мышц, окружающих позвоночник. Урок построен на методах ЛФК (лечебной физкультуры) и стретчинга.
Pilates** 55 мин	Система упражнений, позволяющая укрепить мышечный корсет при минимальной нагрузке на позвоночник, улучшает осанку, развить гибкость, подвижность суставов, эластичность связок, а так же межмышечную координацию.
Pilates Flow ** 55 мин	Современный, динамичный вид пилатеса. Упражнения, выстроенные в определенной последовательности, укрепят мышцы спины, подарят Вам ощущение лёгкости и заново познакомят со своим телом. Могут использоваться элементы стретчинга, хореографии, barre, функционального тренинга. Урок с использованием дополнительного оборудования- эластичные ленты (body band), фитболы
PortDeBras™ ** 55 мин	Урок, направленный на построение гибкого, сильного и грациозного тела. Движения, напоминающие экзерсис, балетные па с элементами йоги, выполняемые в определенном порядке и темпе, улучшат Вашу осанку, координацию движений и добавят телу тонуса. Упражнения основаны на интегрированных методах вытяжения, концепции естественного движения и баланса
Hatha Yoga ** 90 мин	Стиль тренировок: совмещение 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	Упражнения на растягивание мышц, развитие гибкости, эластичности связок и подвижности суставов. Занятие позволяет восстановить функциональность мышц, что является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Урок рекомендован для всех уровней подготовки.
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.

Уровень подготовленности:

* - для начинающих

** - для любого уровня.

***- продвинутый



Коммерческий урок



Замена формата или инструктора