



Расписание занятий Outdoor Программ

с 10 по 16 июня

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

## Описание занятий Outdoor Программ

Во избежание травм настоятельно рекомендуется 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, контроля над телом и дыханием. Тренировка 55 ми Functionalнута 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)