

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 10 по 16 июня

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	БЕГ + СИЛА Алина Outdoor	ТАЕВО Алина Зал 1		TOTAL BODY Алина Зал 1		PORT DE BRAS Ольга Outdoor	
11:00		FLEX Алина Зал 1		FLEX Алина Зал 1		YOGA (85мин) Кристина 1 зал	STEP Надежда Зал 1
12:00						DANCE MIX Рауф Зал 1	
13:00							FLEX Наталья Зал 1
14:00							
15:00							
16:00							
19:00	PUMP Алина Зал 1	INTERVAL Вадим Зал 1	PILATES Наталья Зал 1	STEP Надежда Зал 1	PILATES Наталья Зал 1		
	BOXING Виталий Зал 2	СТУДИЯ ШПАГАТА Алина Зал 2					
20:00	FLEX Алина Зал 1	TABS + FLEX Вадим Зал 1	DANCE MIX Рауф Зал 1	YOGA (85мин) Кристина Outdoor	BOXING Виталий Зал 1		
21:00		MIX FIGHT Игорь К. Зал 2		MIX FIGHT Игорь К. Зал 2			
<p>В нашем клубе появилась НОВАЯ услуга "Свадебный танец". Подробная информация на рецепции клуба.</p>					<p>НОВОЕ Новый урок или новое время</p> <p>P Коммерческий урок, мини-группа, предварительная запись на рецепции</p> <p>OUTDOOR - Занятия проходят на свежем воздухе</p>		

Фитнес-менеджер Анна Джурасович, a_dzhurasovich@loder.ru

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Кардио программы	
Step SSS	Урок с использованием step платформы, состоящий из комбинации базовых шагов и их вариаций. 1-2-3
Силовые программы	
Lower body	Силовой урок, направленный на тренировку мышц нижней части тела: ягодичные мышцы, мышцы бедра и голени, мышцы брюшного пресса. 1-2-3
Super Strong	Силовой урок, направленный на тренировку всех групп мышц. Включает в себя основные базовые упражнения, акцент на проработку силы мышц, с количеством повторений 8-12. 2-3
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. 1-2-3
Pump	Силовая тренировка для проработки крупных мышечных групп, включающая в себя специальную аэробику. Тренировка ориентирована, в первую очередь, на сжигание жира. Проводится со специальной разборной штангой. Помогает укрепить связки, суставы; улучшает мышечный рельеф и быстро преображает тело. 1-2-3
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. 2-3
Interval	Функциональная интервальная тренировка, чередующая интервалы аэробной нагрузки с классическими силовыми упражнениями. Нагрузка высокой и средней интенсивности, использование различных нестабильных поверхностей и дополнительного оборудования. 1-2-3
Танцевальные направления	
Dance Mix	Урок основан на различных современных танцевальных стилях (jazz, funk, r'n'b, house и т.д. Позволяет в простой форме научиться танцевать в паре или самостоятельно, что наверняка пригодится на дискотеке, в клубе и в компании. Для любого уровня физической подготовки. 1-2-3
Rock'n'roll dance	Урок танцевальной хореографии танца ДЖАИВ под музыку rock'roll. Очень подвижный танец с большим количеством прыжковых элементов. 1-2-3
Lady Style Dance	Основан на смешении различных стилей, наполнен необычайной пластикой и чувственностью, обольщением, самовыражением, экспрессией. Движения этого танца, имеют налет эротизма, но в них нет пошлости. 1-2-3
Bachata Solo	Урок основан на хореографии латиноамериканских танцев под зажигательную ритмичную музыку. Позволяет обучиться с НУЛЯ, развивает пластику и координацию движений в танце. 1-2-3
Body&Mind направления	
Yoga (85 мин.)	Древнейшая Индийская система самосовершенствования на всех уровнях существования, оказывающая эмоциональное и физическое воздействие на человека. Главное назначение хатха-йоги - создание абсолютного баланса взаимодействия и процессов физического тела, ума и энергии. 1-2-3
Pilates	Класс по методике Джозефа Пилатеса, состоящий из упражнений, формирующих внутримышечный корсет, осанку; способствует развитию межмышечной координации, контроля над телом и дыханием. 1-2-3
Flex	Тренировка, сочетающая в себе техники самых популярных направлений Mind&Body: Yoga, Stretch, Pilates, дыхательные практики. Работа с собственным весом тела под спокойную музыку, развитие баланса и межмышечной координации, мышечных тонус, вытяжение крупных мышечных групп и снижение напряжения. 1-2-3
FITNESS MAMA SSS STRETCH INTENSIVE SSS	Фитнес для беременных. Умеренные физические нагрузки и специально адаптированный комплекс упражнений для будущих мам с использованием дополнительного оборудования. Тренировка включает в себя статические и динамические упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения, улучшение подвижности суставов, гибкости всего тела. 2-3
MFR SSS	Тренировка myofascial+интеграция мышц- развитие эластично нервных и миофасциальных систем, проработка глубоких мышц стабилизаторов, улучшение кровообращения, увеличение амплитуды движения в суставах, вывод из организма продуктов метаболизма, уменьшение боли в мышцах. 1-2-3
Balance SSS	Тренировка, основанная на упражнениях из йоги, Тай-Чи и пилатеса. «Balance» позволяет развить гибкость и силу мышц кора, снизить стресс и сфокусироваться на достижении хорошего самочувствия и гармонии.
Stretch	Занятие, включающее в себя упражнения на растягивание основных мышечных групп, направленный на развитие гибкости, эластичности связок и подвижности суставов. 1-2-3
Смешанный формат	
Step interval	Интервальная тренировка с использованием степ платформы в сочетании с силовыми упражнениями. Подходит для всех уровней подготовки 1-2-3
CROSS TRAINING	Круговая тренировка, состоящая из упражнений, которые задействуют одновременно все группы мышц, включая глубокие мышцы-стабилизаторы. Формат проведения Crossfit. Упражнения выполняются с использованием дополнительного оборудования и собственного веса. 2-3
Boxing \$\$\$	Тренировка включает в себя весь спектр действий, направленных на правильное усвоение техники бокса, освоение тактического мастерства, улучшение скоростно-силовых качеств, реакции и общей выносливости. Детальный разбор техники ударов. 1-2-3
Mix fight \$\$\$	Тренировка по смешанным боевым искусствам, включает в себя множество стилей и направлений различных единоборств (бокс, кикбоксинг, каратэ). Занятие состоит из технической части, где будет поставлен правильный удар, и функциональной, позволяющей укрепить тело и скорректировать фигуру. 1-2-3
ABS+Stretch	Силовая программа, направленная на тренировку мышц брюшного пресса и спины, вторая часть занятия посвящена работе на гибкость. 1-2-3
<p>SSS Мини-группы - это уроки, которые проводятся в группах с ограниченным числом людей до 7-и человек и оплачиваются отдельно, согласно прайсу.</p> <p>Группы формируются для оптимального результата, персонального подхода к каждому участнику группы в зависимости от задач и целей группы</p> <p>Уровни подготовки: 1-начинающие, 2-средний уровень подготовки, 3-подготовленные.</p>	