


РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 13 по 19 мая

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00			LOWER BODY Алина Зал 1 НОВОЕ				
10:30							YOGA 85 мин Оксана Зал 1
11:00		PILATES Оксана Зал 1	STRETCH Алина Зал 1 НОВОЕ	PILATES Оксана Зал 1	LOWER BODY Анна Зал 1		
12:00				FITNESS MAMA Оксана Зал 1 Р		DANCE MIX Рауф Зал 1	
13:00	CROSS TRAINING Игорь Т Зал 1 НОВОЕ			 <p>СКИДКА -25%</p> <p>Специальное предложение Body&Relax 10 персональных тренировок + 10 сеансов массажа</p> <p>Идеальное тело – это легко! Подробности на рецепции</p>			
14:00						YOGA Анар Зал 1	TOTAL BODY Игорь Т. Зал 1
15:00							BACHATA SOLO DANCE Игорь Т. Зал 1
16:00							FLEX Наталья Зал 1
18:00		ABS+STRETCH Вадим Зал 1 НОВОЕ					
19:00	SUPER STRONG Игорь Т Зал 1 НОВОЕ	FITBALL Вадим Зал 1 НОВОЕ	PILATES Наталья Зал 1	PUMP Алина Зал 1 НОВОЕ	TOTAL BODY Алина Зал 1		
	BOXING Виталий Зал 2 Р						
19:30							
20:00	ABS + STRETCH Игорь Т Зал 1	YOGA (85мин) Анар Зал 1	DANCE MIX Рауф Зал 1	YOGA (85мин) Оксана Зал 1	PILATES Наталья Зал 1		
21:00	ROCK'N'ROLL DANCE Игорь Т Зал 1 Р	MIX FIGHT Игорь К. Зал 2 Р		MIX FIGHT Игорь К. Зал 2 Р			
<p>В нашем клубе появилась НОВАЯ услуга "Свадебный танец". Подробная информация на рецепции клуба.</p>				<p>НОВОЕ</p> <p>Р</p>		<p>Новый урок или новое время</p> <p>Коммерческий урок, мини-группа, предварительная запись на рецепции</p>	

Dr. LODER



ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ Dr.LODER

ПО БОКСУ И КИКБОКСИНГУ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

25 мая

Начало регистрации участников: **11:00**
Старт соревнований: **12:00**
Место проведения: **Dr.LODER «Белорусская»**

Запись и подробная информация на рецепции клуба.

Фитнес-менеджер Анна Джурасович, a_dzhurasovich@loder.ru

Кардио программы

Step \$\$\$	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, g'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 ДЖАЙВ под музыку rock'n'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 \$\$\$	Фитнес для беременных. Умеренные физические нагрузки и специально адаптированный комплекс упражнений для будущих мам с использованием дополнительного оборудования.
STRETCH INTENSIVE \$\$\$	Тренировка включает в себя статические и динамические упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения, улучшение подвижности суставов, гибкости всего тела. 2-3
MFR \$\$\$	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 \$\$\$	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 step 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

\$\$\$ Мини-группы - это уроки, которые проводятся в группах с ограниченным числом людей до 7-и человек и оплачиваются отдельно, согласно прайсу.

Группы формируются для оптимального результата, персонального подхода к каждому участнику группы в зависимости от задач и целей группы
Уровни подготовки: 1-начинающие, 2-средний уровень подготовки, 3-подготовленные.