

Описание групповых программ.

Название	Описание
	Аэробные
Functional training (функциональная тренировка)	Кардио-тренировка, с силовыми элементами и растяжкой. Программа направлена на общее укрепление организма, развитие двигательной активности, выносливости, ловкости, и координации тела.
	Силовые
Body Sculpt	Эффективная тренировка для создания подтянутого и рельефного тела, которое соберет море комплиментов. Урок проводится с чередованием темпа, минимальным оборудованием и отдыхом, что позволит максимально сжечь калории за один час.
Lower Body	Эффективная тренировка для создания подтянутого рельефного тела, направленная на проработку мышц ягодиц, ног, спины и живота.
Interval	Тренировка, сочетающая в себе аэробную и силовую части, с использованием различного оборудования. Отлично подходит для тех, кто работает над снижением массы тела.
ABS + FLEX	Это эффективная фитнес-методика, где часть занятия отводится на укрепление мускулатуры, а вторая — на развитие гибкости. Тренировки ABS направлены на усиление мышц брюшной полости, спины и позвоночника. Работа ведется с глубокой и поверхностной мускулатурой. Тренировки FLEX направлены на растяжку мускулатуры всего тела.
BODY PUMP	BODY PUMP - это смесь аэробики с силовыми упражнениями, которые выполняются с отягощениями в энергичном темпе под ритмы популярных хитов. При правильном настрое за одну тренировку можно сжечь более 600 калорий.
	Мягкий фитнес (оздоровительный)
Stretching	“Stretch”- упражнения на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости.
Deep Stretch (динамическая растяжка)	Тренировка, направленная на расслабление глубоких и поверхностных мышечных структур, а также увеличение подвижности всех суставных групп, включая позвоночник.
ЙОГА (для начинающих)	Это первый этап изучения древней восточной мудрости. Тренировка с низкой интенсивностью, которая строится на принципах хатха-йоги. Включает в себя выполнение асан в динамическом режиме.
Здоровая спина	Программа, направленная на развитие, растяжение мышц спины, оздоровление позвоночника, улучшение гибкости и мобильности.
Пилатес	«Пилатес» — это комплекс простых, но эффективных упражнений, направленных на развитие гибкости, силы и подвижности суставов. Красивая осанка, здоровое тело, свободные и лёгкие движения вам обеспечены. Могут использоваться: роллы, резинки, кольца, массажные мячи.
FIT BALL	Фитбол – тренировка для развития силы, гибкости и координации с использованием большого надувного мяча (фитбола).
Mind&Body	«Тело и разум» - умная тренировка без пота и напряжения. В её программе: бодифлекс (дыхательная гимнастика), калланетика (мягкая растяжка), пилатес (контроль тела), гирокинезис (работа с суставами), адекватная йога.
	Танцевальные
Lady's Dance	“Леди-дэнс” – это современное танцевальное направление с авторской методикой, с упором на демонстрацию женской привлекательности, сексуальности и чувственности. Развивает пластичность, гибкость и женственность.
ЗУМБА	Зумба — это танцевальный фитнес под ритмичную музыку. В этом энергичном танцевальном классе предусмотрены интервалы, которые помогают улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, а также улучшить баланс, координацию, ловкость и, в некоторой степени, силу за счет применения доступной для начинающих хореографии. Также зумба помогает привести мышцы в тонус и сжечь лишние калории

АПРЕЛЬ с 14 по 30

Отдел продаж: +7 925 290 1270

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:15 55 мин BODY SCULPT Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	9:15 55 мин BODY PUMP Сред.зал АЛЕКСАНДР	9:15 55 мин ПИЛАТЕС Бол.зал ЕЛЕНА	9:15 55 мин FUNCTIONAL TRAINING Сред.зал ЕКАТЕРИНА ХЛЕБТИКОВА	9:15 55 мин ЗУМБА Сред.зал ЕКАТЕРИНА ХЛЕБТИКОВА	9:30 55 мин ФИТБОЛ Сред.зал ЕЛЕНА	9:30 90 мин НАТНА YOGA Мал.зал ЕЛЕНА
10:30 55 мин ЗДОРОВАЯ СПИНА Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	10:30 55 мин ЙОГА (для начинающих) Мал.зал ЕЛЕНА	9:15 55 мин LOWER BODY Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	10:30 55 мин MIND&BODY Мал.зал ЕКАТЕРИНА ХЛЕБТИКОВА	10:30 55 мин STRETCHING Сред.зал ЕКАТЕРИНА ХЛЕБТИКОВА	11:00 90 мин НАТНА YOGA Мал.зал ЕЛЕНА	15:15 55 мин BODY PUMP Бол.зал АЛЕКСАНДР
18:00 55 мин ABS+FLEX Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА		10:15 55 мин DEEP STRETCH Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА				
19:15 55 мин BODY SCULPT Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА		19:15 55 мин INTERVAL Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	19:15 55 мин BODY PUMP Сред.зал АЛЕКСАНДР	19:00 55 мин FUNCTIONAL TRAINING Сред.зал ЕКАТЕРИНА ХЛЕБТИКОВА		
19:30 90 мин НАТНА YOGA Мал.зал НАТАЛИЯ	20:30 55 мин STRETCHING Сред.зал ЕЛЕНА	20:30 55 мин LADY`S DANCE Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	19:30 90 мин НАТНА YOGA Мал.зал НАТАЛИЯ			

