

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
7.30							
10.00	Tay-bo Сергей М.	BODY SCULPT Ира К.		PUMP Оля Ж.	BODY SCULPT Ира К.		
11.00	FITBALL Люба Т.	ABS + Stretching Ира К.	FITBALL Люба Л.	YOGA IYENGAR Оля Ж.	PILATES Ира К.		FITBALL Ира К.
12.00	PERFECT SPINE Люба Т.		FLEX Люба Л.				BODY SCULPT Ира К.
13.00					LATINA Валерия В.		
14.00	YOGA BEGINNERS-90 Лида М.	PILATES Алена С.			PUMP Валерия В.	ABT Люба Т.	
15.00						PERFECT SPINE Люба Т.	
17.00							
18.00	CALLANETIK Света Л.	PUMP Валерия В.	РУКОПАШНЫЙ БОЙ Эдуард В.		CALLANETIK Света Л.		
19.00	ORIENTAL Света Л.	LATINA Валерия В.	FUNCTIONAL TRAINING Валерия	INTERVAL Люба Л.	FLEX BALL Света Л.		
20.00		YOGA BEGINNERS-90 Лида М.	STRETCHING Валерия	FLEX Люба Л.			

MIND & BODY

YOGA – урок, направленный на достижение гармонии тела и духа, развивает гибкость, укрепляет мышцы спины, помогает исправить осанку. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия – 90 мин.

FLEX – урок, направленный на повышение общей гибкости и расслабление мышц. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность– 45 мин.

PILATES – урок, направленный на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса, контроля над телом и развитие координации движений. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность – 60 мин.

CALLANETIK – умная гимнастика статических позиций с растяжкой. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия 60 мин.

PERFECT SPINE – занятие, направленное на улучшение осанки и гибкости, укрепление мышц спины и профилактику сколиоза. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия – 60 мин.

ABS + Stretching – урок состоит из двух частей: 1) используются упражнения направленные на проработку «мышц кора» (мышц пресса и спины); 2) упражнения, способствующие гибкости, эластичности, а также релаксации всех крупных групп мышц. (Растяжка). Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия – 55 мин.

YOGA IYENGAR – урок, доступный людям разного возраста и состояния здоровья. Особенно данной йогой рекомендуется заниматься тем, кто имеет некоторые проблемы со здоровьем, поскольку результаты занятий несут в себе благоприятный терапевтический эффект. Характерная черта – детальное объяснение каждой позы и индивидуальный подход к каждому практикующему. Особое место отведено для женщин. Упражнения модифицированы с учетом особенностей женского организма и природы. Продолжительность занятия – 60 мин.

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ КЛАСС СИЛОВОЙ

PUMP – тренировка силовой выносливости и всех основных мышечных групп с использованием мини-штанг. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия 55 мин.

FITBALL – урок с использованием специальных мячей, сочетающий аэробную и силовую нагрузку. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия – 55 мин.

BODY SCULPT – силовой класс для тренировки всех крупных групп мышц с использованием специального оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия – 55 мин.

UPPER BODY – урок, направленный на развитие мышц верхней части тела: рук, плечевого пояса, спины и брюшного пресса. Продолжительность занятия – 55мин.

ABT–силовой урок для тренировки мышц ног, ягодиц и брюшного пресса. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия – 55 мин.

TAY-BO – это фитнес-программа, основанная на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений. Выполняется в высоком темпе. Продолжительность занятия – 55 мин.

КЛАСС АЭРОБИКИ

INTERVAL – урок аэробики, в котором сочетаются кардио и силовые компоненты для укрепления мышц всего тела и развития выносливости. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовленности. Продолжительность занятия – 55 мин.

CORE–урок аэробно-силовой направленности развивает баланс, равновесие и мышечную силу всего тела. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия – 55 мин.

АЭРОБИКА – танцевальное направление, в котором хореография построена на базовых шагах классической аэробики с использованием танцевальных элементов. Выполняется в высоком темпе. Продолжительность занятия – 55 мин.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КЛАСС

ORIENTAL – восточный «танец живота». Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия – 55 мин.

ZUMBA – танцевальная фитнес программа на основе латинских и различных мировых ритмах. Программа с пониженным уровнем интенсивности. Продолжительность занятия – 50мин.

LATINA - включает в себя элементы румбы, самбы, ча-ча-ча и др. Одновременно включены ряд движений, упражнений и связок, которые укрепляют мышцы.