

	<b>ПН</b> 10 06	<b>ВТ</b> 11 06	<b>СР</b> 12 06	<b>ЧТ</b> 13 06	<b>ПТ</b> 14 06	<b>СБ</b> 15 06	<b>ВС</b> 16 06
8:00							
9:00	<b>НАТНА 90м</b> [М] Лена						
9:30							
10:00			<b>НАТНА 90м</b> [М] Роман	<b>HEALTHY SPINE</b> [Б] Мария	<b>KUNDALINI 90м</b> [М] Наталья		
11:00		<b>HOT IRON</b> [Б] Светлана					
11:30							
12:00		<b>TABS &amp; FLEX</b> [Б] Светлана				<b>BODY SCULPT</b> [Б] Татьяна	<b>BODY SCULPT</b> [Б] Татьяна
						<b>BOXING</b> Александр	
12:30							
13:00						<b>HEALTHY SPINE</b> [Б] Татьяна	<b>COR &amp; FLEX</b> [Б] Татьяна
15:00							
18:00						<b>Условные обозначения:</b> [Б] - Большой зал [М] - Малый зал [Ф] - Функциональный зал [Т] - TRX зона \$ - занятия на платной основе	
19:00	<b>ABL</b> [Б] Андрей	<b>PUMP</b> [Б] Слава	<b>BOXING</b> Александр	<b>ABL</b> [Б] Андрей	<b>FUNCTIONAL</b> [Б] Полина	<b>НАШИ ПРАВИЛА:</b> 1. Быть вовремя – разминка важна для здоровья! 2. Опоздываешь? Могут не пустить на занятие. 3. Болееешь – сообщи. 4. Беременна – расскажи! 5. Нужна сменная обувь. 6. Инвентарь возвращаем на место. 7. Слушаем тренера. 8. Свой инвентарь приносить и использовать нельзя. 9. Если тренер не смог приехать, не отменяем – найдем замену.	
	<b>POWER YOGA 90м</b> [М] Лена				<b>НАТНА 90м</b> [М] Таня		
	<b>BOXING</b> Александр						
20:00	<b>MIX DANCE</b> [Б] Андрей	<b>TABS &amp; FLEX</b> [Б] Слава		<b>MIX DANCE</b> [Б] Андрей	<b>FLEX</b> [Б] Полина		
21:00							
	<b>CHILD ROOM</b> Каникулы	<b>CHILD ROOM</b> Каникулы	<b>CHILD ROOM</b> Каникулы	<b>CHILD ROOM</b> Каникулы	<b>CHILD ROOM</b> Каникулы	<b>CHILD ROOM</b> Каникулы	<b>CHILD ROOM</b> Каникулы

<p><b>НОВОЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>TONING</b> – тренировка выносливости с основным ударением на повышение мышечного тонуса. Быстрый и короткий разогрев подготавливает мышцы к эффективной тренировке. В основной части используется разный инвентарь. Тренер уделяет главное внимание развитию выносливости мышц, что эффективно улучшает мышечный тонус и общую форму тела.</li> </ul>	<p><b>ТАНЦЫ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>MIX DANCE</b> – смесь всех самых модных и современных танцевальных стилей! Этот стиль подходит всем, он развивает координацию движений, учит чувствовать ритм и следовать ему, делает Ваше тело гибким и пластичным, позволяет танцевать.</li> <li>● <b>ZMB DANCE</b> – Танцевальный фитнес с сочетанием движений клубных латиноамериканских танцев включает в себя элементы фитнеса, хип-хоп и современной хореографии. Уровень: Любой.</li> </ul>
<p><b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>BOSU</b> – Групповая тренировка с использованием полусферы. Тренировка направлена на развитие баланса и тренировку мышц стабилизаторов, за счет этого увеличиваются энергозатраты и сжигание жиров. Уровень: Любой.</li> <li>● <b>CYCLE</b> – высокоинтенсивный класс. Направленный на жиросжигание, тренировку выносливости и дыхания. Имитация велогонки. Уровень: Любой.</li> <li>● <b>FITCROSS</b> – урок включает в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, и других. Такая тренировка направлена на развитие мускулатуры, дыхательной систем, общей выносливости и укрепление сердечной мышцы. Уровень: Любой.</li> <li>● <b>FUNCTIONAL</b> – силовой урок функциональной направленности представляет различные варианты упражнений, выполняемых в разных плоскостях. Разнообразие упражнений и быстрая их смена делает урок весьма привлекательным для всех: от новичков до подготовленных атлетов. Уровень: Средний.</li> <li>● <b>TRX</b> – Тренировка по американской системе с использованием подвесных петель для эффективной проработки мышц всего тела. Упражнения выполняются исключительно с собственным весом, что позволяет проработать мышцы с максимальной.</li> </ul>	<p><b>СИЛОВЫЕ КЛАССЫ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>BODY SCULPT</b> – силовой урок, с использованием различного оборудования. В основе которого лежит устранение жировой прослойки, развитие мышц в проблемных зонах, а также развитие выносливости и силы. Уровень: Любой.</li> <li>● <b>BOOT CAMP</b> – круговая тренировка считающая силовую и кардио нагрузку. В методике используются традиционные упражнения, использующие вес собственного тела, интервальные и силовые тренировки. Занятия разработаны таким образом, чтобы участникам группы постоянно приходилось преодолевать себя, это напоминает военный лагерь, к которому и отсылает названия данной тренировки.</li> <li>● <b>CIRCUIT TRAINING</b> – это круговая тренировка активизирующая метаболизм и сжигание жира, делаю фигуру стройной и подтянутой. Используется различное оборудование и вес собственного тела.</li> <li>● <b>CROSS TRAINING</b> – Круговая тренировка с чередованием аэробной и силовой нагрузки, направленная на сжигание жировой массы, развитие общей силовой выносливости.</li> <li>● <b>INTERVAL</b> – интервальная тренировка с чередованием интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. «Фишка» интервальной тренировки – совмещение двух типов нагрузки: кардио и силовой, что позволяет укрепить мышцы, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и сделать тренировку наиболее эффективной.</li> <li>● <b>PUMP</b> – силовая тренировка на крупные группы мышц с использованием специальной штанги. Тренировка, направленная на укрепление мышц, связок, учит правильно выполнять базовые движения, способствует активному сжиганию жиров.</li> <li>● <b>SUPER STRONG</b> – уникальная тренировочная программа, сочетающая в себе как аэробные, так и анаэробные упражнения, что позволяет достичь по-настоящему удивительных результатов. В частности, повышается скорость метаболизма, растет мышечная масса, сжигается жировая прослойка.</li> <li>● <b>TAE BO</b> – это популярная фитнес-программа, основанная на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений. С ее помощью вы сожжете калории, уменьшите объемы тела, укрепите мышцы и сделаете ваши формы совершенными. Название «Тай-бо» или в оригинале Tae—bo произошло от сочетания двух слов tae (taekwondo — тхэквондо) и bo (boxing – бокс).</li> <li>● <b>TOTAL WORK</b> – Силовой урок с использованием различного оборудования, в основе которого комплекс упражнений, направленный на проработку всех групп мышц. Во время занятия развивается выносливость и сила мышц. Уровень: Любой.</li> </ul>
<p><b>ПРОГРАММЫ MIND &amp; BODY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>COR &amp; FLEX</b> – это тренировка, сочетающая в себе активную проработку верха тела с глубокой растяжкой всех основных мышц. Упражнения как с собственным весом, так и с привлечением дополнительного оборудования.</li> <li>● <b>FLEX</b> – Урок направлен на растягивание и расслабление мышц, улучшая их эластичность и подвижность суставов. Уровень: Любой.</li> <li>● <b>HATHA 90 мин.</b> – Hatha yoga, урок нацеленный на изучение основных поз йоги, техник правильного дыхания и расслабления. Тренировки по этой программе укрепляют глубокие мышцы всего тела, способствуют вытяжению позвоночника, развивают гибкость и контроль над телом. Уровень: Любой.</li> <li>● <b>HEALTHY SPINE</b> – комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины и мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночного столба; уделяется внимание развитию гибкости. программа помогает снять напряжение и боль в спине.</li> <li>● <b>KUNDALINI 90 мин.</b> – предполагает работу с сознанием, физическим и энергетическим телами. В основу практики положены крийи — последовательность динамических, статических и медитативных упражнений. Все практики Кундалини-йоги основаны на медитациях, пении мантр, определенных асанх (йогических позах), пранаямах (дыхательных практиках) и концентрации сознания.</li> <li>● <b>PILATES</b> – позволяет укрепить мышечный корсет, при минимальной нагрузке на позвоночник, развить силу, гибкость, подвижность суставов, исправить осанку, симметрию тела, улучшить координацию, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы.</li> <li>● <b>PORT DE BRAS</b> – система упражнений, основанная на функциональном и динамическом вытяжении, комбинированной работе рук. Развивает подвижность суставов, силу и гибкость мышц. Предлагается как восстановительное и реабилитационное занятие или тренировка, в т.ч. для спины.</li> <li>● <b>POWER YOGA 90 мин.</b> – динамичная йога, объединяющая силу и гибкость, выносливость, координацию, баланс и концентрацию. Напоминает стиль аштанга-виньясаны.</li> <li>● <b>RELAX ROLL</b> – занятие с применением специального оборудования "роллов", направленное на расслабление мышц. Эффект сопоставим с сеансом массажа.</li> </ul>	