

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
8:00							
9:00	HATHA 90м [М] Лена			SUPER STRONG [Б] Мария			
9:30					KUNDALINI 90м [М] Наталья		
10:00			HATHA 90м [М] Анастасия	HEALTHY SPINE [Б] Мария	ABL [Б] Маргарита		
11:00	INTERVAL [Б] Света	HOT IRON [Б] Лера			FLEX [Б] Маргарита		TOTAL WORK [Б] Света
11:30			BOSU [Б] Света				
12:00	PILATES [Б] Света	TABS & FLEX [Б] Лера				BODY SCULPT [Б] Мария	COR & FLEX [Б] Света
						BOXING Александр	FITCROSS Игорь
12:30			COR & FLEX [Б] Света				
13:00						HEALTHY SPINE [Б] Светлана	
14:00							
18:00					FITCROSS Игорь	Условные обозначения: [Б] - Большой зал [М] - Малый зал [Ф] - Функциональный зал [Т] - TRX зона \$ - занятия на платной основе	
19:00	ABL [Б] Андрей	ZMB DANCE [Б] Света	CIRCUIT TRAINING [Б] Алена	ABL [Б] Андрей	FUNCTIONAL [Б] Слава	НАШИ ПРАВИЛА: 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.	
	POWER YOGA 90м [М] Лена	BOXING Александр	KUNDALINI 90м [М] Наталья	BOXING Александр	HATHA 90м [М] Лена		
20:00	MIX DANCE [Б] Андрей	ABL [Б] Света	ZMB DANCE [Б] Алена	MIX DANCE [Б] Андрей	FLEX [Б] Слава		
		PUMP [М] Слава					
21:00		TABS & FLEX [Б] Слава					
						+7 (499) 677-55-05	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ТАНЦЫ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● MIX DANCE – 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. ● ZMB DANCE – Танцевальный фитнес с сочетанием движений клубных латиноамериканских танцев включает в себя элементы фитнеса, хип-хоп и современной хореографии. Уровень: Любой. 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● BOSU – Групповая тренировка с использованием полусферы. Тренировка направлена на развитие баланса и тренировку мышц стабилизаторов, за счет этого увеличиваются энергозатраты и сжигание жиров. Уровень: Любой. ● CYCLE – высокоинтенсивный класс. Направленный на жиросжигание, тренировку выносливости и дыхания. Имитация велогонки. Уровень: Любой. ● FITCROSS – урок включает в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, и других. Такая тренировка направлена на развитие мускулатуры, дыхательной систем, общей выносливости и укрепление сердечной мышцы. Уровень: Любой. ● FUNCTIONAL – 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. ● TRX – 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.
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ПРОГРАММЫ MIND & BODY</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● COR & FLEX – 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. ● FLEX – Урок направлен на растягивание и расслабление мышц, улучшая их эластичность и подвижность суставов. Уровень: Любой. ● HATHA 90 мин. – 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. ● HEALTHY SPINE – 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. ● KUNDALINI 90 мин. – предполагает работу с сознанием, физическим и энергетическим телами. В основу практики положены КРИИ – последовательность динамических, статических и медитативных упражнений. Все практики Кундалини-йоги основаны на медитациях, пении мантр, определенных асанах (йогических позах), пранаямах (дыхательных практиках) и концентрации сознания. ● PILATES – 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. ● PORT DE BRAS – 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. ● POWER YOGA 90 мин. – динамичная йога, объединяющая силу и гибкость, выносливость, координацию, баланс и концентрацию. Напоминает стиль аштанга-виньясаны. ● RELAX ROLL – занятие с применением специального оборудования "роллов", направленное на расслабление мышц. Эффект сопоставим с сеансом массажа. 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">СИЛОВЫЕ КЛАССЫ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ABL – Силовой урок, направленный на укрепление мышц ног и брюшного пресса. Во время занятия развивается сила и выносливость мышц ног и брюшного пресса. Уровень: Любой. ● BODY SCULPT – 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. ● BOOT CAMP – 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. ● CIRCUIT TRAINING – это круговая тренировка активирующая метаболизм и сжигание жира, делая фигуру стройной и подтянутой. Используется различное оборудование и вес собственного тела. ● CROSS TRAINING – Круговая тренировка с чередованием аэробной и силовой нагрузки, направленная на сжигание жировой массы, развитие общей силовой выносливости. ● INTERVAL – 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. ● PUMP – 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. ● SUPER STRONG – 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. ● TOTAL WORK – 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.