

🕒	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
16:00						ZMB DANCE [Б] Мария	
17:00						Условные обозначения: [Б] - Большой зал [М] - Малый зал [Ф] - Функциональный зал [Т] - TRX зона \$ - занятия на платной основе	
19:00	ZMB DANCE [М] Мария			ТАВАТА [Б] Мария			
19:30	НАТНА 90м [Б] Марина		НАТНА 90м [М] Марина				
20:00	ТАВАТА [М] Мария			ZMB DANCE [Б] Мария		НАШИ ПРАВИЛА: 1. Быть вовремя – разминка важна для здоровья! 2. Опоздываешь? Могут не пустить на занятие. 3. Болеешь – 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. 10. Групповое занятие проводится от 3-х человек.	
21:00							

<p>НОВОЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● MMA - боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. MMA является полно-контактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке, так и на полу. ● LOWER BODY – функциональный силовой тренинг, предполагающий использование дополнительного оборудования. Главной целью занятий является укрепление мышц брюшного пресса, спины, ягодиц и нижних конечностей. ● SALSATON – новейшее фитнес направление. Это веселая и увлекательная фитнес программа, которая даст вам возможность получить удовольствие в танце с легкой и грамотно построенной хореографией. 	<p>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>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. ● FITCROSS – 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. ● 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. 	<p>СИЛОВЫЕ КЛАССЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 активизирующая 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, растёт мышечная масса, сжигается жировая прослойка. ● TAE BO – 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). ● 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. ● TONING – 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.
<p>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 крийи — 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. ● 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. 	