

Расписание групповых программ (с 14.09.2020)



Время День	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
9:00	Cycle (2зал) Юля		Stretch (1 зал) Анна			
10:00	Myofascial Release (1 зал) Юля	Trekking 45 +ABS (ТЗ) Степан		Trekking 45 (ТЗ) Степан	Trekking 45 (ТЗ) Степан	
11:00					Stretch (1 зал) Анна	Fitness Dance (1 зал) Анна AquaFit(басс) Светлана
12:00						Stretch (1 зал)
13:00		AquaMix (бассейн) Светлана				
17:00	Yoga Mom (1зал) Фатима		Yoga Mom (1 зал)Фатима		Yoga Mom (1 зал)Фатима	
18:00	Bollywood Dance (1 зал) Айгерим	AquaFit (бассейн) Марина	Pilates (1 зал) Елена	AquaFit (бассейн) Марина	Yoga (1 зал) Айгерим	
	Fly Yoga (2 зал) Фатима		Fly Yoga (2 зал) Фатима		Fly Yoga (3 зал) Фатима	
19:00		Fitness Dance (1 зал) Анна		Fitness Dance (1 зал) Анна		
	Hatha Yoga (1 зал) Фатима	Cycle (3 зал)	Hatha Yoga (1 зал) Фатима	Cycle (3 зал)	Hatha Yoga (1зал) Фатима	
	Spin (3 зал)		Spin (3 зал)		Spin (3 зал)	
20:00	Face Fitness (1 зал)Фатима	Myofascial Release (1 зал) Фатима	Yoga (1 зал) Фатима	Stretch (1 зал) Фатима	Pilates (1 зал) Фатима	
		AquaMix (бассейн) Марина		AquaMix (бассейн) Марина		

\$ - Платная групповая программа
 ★ - Новая программа в расписании
 (КФ) – ЗАЛ Кросс Фит(2 этаж) (ЕД) – ЗАЛ Единоборств(цоколь)

СИЛОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

CrossFit- это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики.

BodyPump Силовой урок с применением дополнительного оборудования, направленный на тренировку основных групп мышц. Занятие будет полезно как для мужчин, так и женщин.

АЭРОБНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Trekking 45 - ходьба или бег на беговых дорожках в пульсовой зоне, соответствующей жиросжиганию, проводится под руководством инструктора, направлена на тренировку сердца и потерю веса.

Cycle,Spin- тренировка на стационарных велотренажёрах, имитирующая езду по пересечённой местности и на скоростном треке. Высокоинтенсивный класс, направленный на развитие выносливости и коррекцию веса тела.

AquaMix– тренировка в бассейне с использованием аква оборудования, с уровнем интенсивности от низкого до среднего, предназначена для начального уровня.

AquaFit–платная программа тренировок в бассейне со средним и высоким уровнем интенсивности, направлена на укрепление сердца, мышечный тонус и жиросжигание, для продвинутого уровня подготовленности.

Fitness Dance – всегда мечтали танцевать и худеть? Тогда эта программа для вас! В ритме зажигательной музыки изучайте основы латиноамериканских танцев и поддерживайте мышцы тела в тонусе. Занятия так же направлены на развитие суставов и снижение стресса.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Pilates - оздоровительная программа на укрепление мышц стабилизаторов, профилактика заболеваний позвоночника, рекомендована для всех.

FLY Yoga –платная программа, йога с использованием специального гамака, на тренировках можно развить в себе гибкость, силу, растянуть мышцы, позвоночник и, конечно, научиться расслабляться.

HathaYoga- тренировка, направленная на укрепление мышц стабилизаторов, развития гибкости и статической выносливости.

Stretch- класс на развитие гибкости.

MyofascialRelease – тренировка с роллером, направленная на терапевтическое воздействие на связки и мышцы через самомассаж, для любого уровня подготовленности.

YogaMom – мягкая практика йоги для леди в положении.