

Расписание занятий Фитнес-центра Ледового дворца тел. 23-38-74, 23-40-00. Наш сайт: [www.arenaicerm.ru](http://www.arenaicerm.ru)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Δ 16:30 1зал 55м. <b>FT</b> Маша. М.	**! 16:30 1зал 45м <b>ТАВАТА</b> Настя Ч.		Δ 16:30 1зал 55м. <b>Power Bums</b> Марина П.			13:00 1зал 55м. <b>FitBall</b> Марина П.
**! 17:30 45м. <b>Cycle</b> Вика. М.	Δ 17:30 1зал 55м. <b>Fit cross</b> Маша М.	☀ 17:30 1зал 55м. <b>Aero-dance</b> Татьяна Г.	Δ 17:30 1зал 55м <b>Muscle Toning</b> Марина П.	☀ 17:30 1зал 55м. <b>ABS &amp; Stretch</b> Маша М.	**! 13:00 45м <b>Cycle</b> Настя Ч.	
55м. 17:30 2зал <b>Pilates</b> Люда Б.	**! 18:30 45м. <b>Cycle</b> Оксана М.	1,10ч. 18:00 2зал <b>Yoga</b> Сергей Т.	55м. 17:30 2зал <b>Pilates</b> Люда Б.	17:30 3зал <b>Pole-dance</b> 55м. Вика. М.	Θ 14:00 1зал Δ <b>TBS</b> 55м. Настя Ч.	☀ 14:00 1зал 55м. <b>ABS+Flex</b> Марина П.
☾ 17:30 1зал Δ <b>Super 10</b> 55м. Настя Ч.	1,10ч. 18:30 2зал <b>Yoga</b> Сергей Т.	**! 17:30 45м. <b>Cycle</b> Вика М.	55м. 18:30 2зал <b>Face bilding</b> (гимнастика для лица и шеи) Люда Б.	**! 18:30 1зал 55м. <b>Step</b> Маша М.	14:00 2зал <b>Yoga</b> Людмила К.	
1,10ч. 18:30 2зал <b>Yoga</b> Сергей Т.	Δ 18:30 1зал 55м. <b>FT</b> Маша М.	☀ 18:30 1зал 55м. <b>Bosu</b> Маша М.	**! 18:30 45м. <b>Cycle</b> Оксана М.	1,5ч. 18:30 2зал <b>Yoga</b> Сергей Т.		
18:30 3зал <b>Pole-dance</b> 55м. Вика. М.		** 18:30 3зал <b>ТАВАТА</b> Маша К.		Δ 18:30 3зал 55м. <b>Fit cross</b> Маша К.		
**! 18:30 1зал 55м. <b>Step &amp; ABS</b> Маша К.		18:30 3зал <b>Pole-dance</b> 55м. Вика. М.		**! 19:30 45м <b>Cycle</b> Маша К.		▣ - начальный уровень подготовки
**! 19:30 45м <b>Cycle</b> Маша К.		55м. 19:30 1зал <b>Stretching</b> Маша К.				!- урок по предварительной записи
						Θ - интервальный класс
						Δ – силовой класс
						** - кардио- тренировка 55 мин.
						☀ - аэробная нагрузка
						☾ -возможно использованиеBOSU

--	--	--	--	--	--	--

### Специальные классы

**BEG**- урок начального уровня подготовки. Для тех, кто знакомится с фитнес – аэробикой.

**Power ball** – комплекс обеспечивает «мягкую» нагрузку на ноги, что немаловажно для людей с варикозным расширением вен и избыточным весом. Это прекрасная тренировка для вестибулярного аппарата, развития чувства равновесия и координации движений.

**Pilates** – занимаясь по системе Пилатес, вы сможете привести в тонус мышцы, придав красивый рельеф и вытянутую форму, улучшить баланс и стабильность центра Вашего тела, а ещё увеличить подвижность в суставах, что в свою очередь способствует повышению гибкости. Эти упражнения помогут вам справиться с болью в спине.

**Athletic stretch** - три грани функционального тренинга: яркий акцент на гибкость, дополненный силой и координацией. Интенсивный ритм в сочетании с одновременными сокращениями и растяжкой многих групп мышц обеспечивает невероятно качественное соответствие заявленным целям класса.

**Stretch parter** - комплексная программа, сочетающая упражнения для глубокого растягивания крупных групп мышц с дыхательной гимнастикой.

**Yoga** – проверенная тысячелетиями практика развития личности: через физическое совершенствование тела к внутренней гармонии. Полтора часовое занятие на нормализацию психоэмоционального состояния в целом, повышение силы и гибкости.

**Cycle** – aerobic – высокоинтенсивная кардио тренировка на тренажёрах, имитирующих профессиональный шоссе – кольцевой, гоночный велосипед. Во время урока происходит максимальная отдача энергии, позволяющая добиться серьёзных успехов на пути снижения веса (до 600 кк за занятие), увеличения силовой выносливости и функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы.

**Cycle power** (45 минут) – тренировка на велотренажёре предполагает сочетание аэробной нагрузки и силовой работы на крупные группы мышц ног. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовленности. Данное направление cycle – aerobic подходит для начинающих, поскольку относительно низкий темп занятия, во время силовых блоков, позволяет новичку, соблюдая технику педалирования, активно включиться в тренировку.

**Cycle aero** (45 минут) – тренировка проходит в равномерном темпе без ускорений и силовых блоков и направлена на снижение максимального количества калорий, укрепления мышц ног и спины. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовленности.

**Cycle cross** (45 минут) – 45 минут интенсивной работы, на велотренажёре, в режиме гонки. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовленности.

**Step** – урок классической аэробики на Step платформе. Step платформа и шаги на ней вот всё, что нужно для этой тренировки. Разного уровня хореография разнообразит привычную для многих ходьбу по лестнице, главное после этой тренировки не увлекаться хореографией на настоящей лестнице!

### Танцевальные направления

**Oriental** – Танец живота, восточный танец. Как только не называют этот вид танца. На самом деле это очень изысканный и зажигательный танец, раскрывающий внутреннюю красоту движений женского тела.

**Aero Dance** – представляет собой танцевальный урок с различными элементами базовой аэробики, а также с использованием разнообразных стилей и направлений. Данный класс поможет Вам не только избавиться от лишнего веса, но и получить оптимальный заряд энергии.

**Aerobic Class** – вид аэробики, представляющий собой сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку. Данный вид оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует похудению и улучшению фигуры.

**Pole Dance** - это одно из направлений в фитнесе, сочетающее в себе шестовую акробатику, спортивную гимнастику и хореографию с использованием специализированного инвентаря – пилона (металлической трубы) для танцев.

### *Силовые тренировки*

**Super 10** – супер – интенсивная силовая экспресс – тренировка, состоящая из 10 самостоятельных упражнений для тех, кто желает потратить максимальное количество калорий за минимальный отрезок времени.

**ABL** – силовая тренировка, направленная на проработку мышечных групп, расположенных ниже уровня талии. Мышцы ног и нижней части тела приобретут на этой тренировке тонус и выносливость.

**ABS** – тренировка направлена на проработку мышц спины и брюшного пресса, проводится с использованием дополнительного оборудования. Подходит для всех уровней подготовленности.

**Upper body** – силовая тренировка, направленная на проработку мышечных групп, расположенных выше уровня талии. Мышцы плечевого пояса и рук, мышцы спины и пресса приобретут на этой тренировке тонус и выносливость.

**Function Training (FT)** – функциональная тренировка на проработку всех мышечных групп. В каждом упражнении прорабатывается все тело целиком. Цель: укрепить все мышечные группы и, в частности, мышцы корпуса, укрепить сердечно-сосудистую систему.

**Аэробная сила (Power aerobic)** – силовой комплекс на все группы мышц в аэробном режиме. Отличная жиросжигающая программа.

**Muscul Toning** – это силовой класс, имеющий нагрузку средней и высокой интенсивности, для тренировки всех крупных мышечных групп. Направлен на создание и поддержание мышечного рельефа и пропорции тела. Класс способен сформировать красивую и подтянутую фигуру.

**Power Bums** – специально подобранные упражнения, задача которых максимально воздействовать на мышцы спины, пресса, ягодиц. Уровень сложности тренировки зависит от использования дополнительного оборудования – гантелей, амортизатора, фитбола. Подходит для всех уровней подготовленности.

**Energy Bosu** – Уникальная тренировка баланса и координации с использованием нестабильной поверхности – платформы BOSU. Позволяет проработать не только крупные группы мышц, но и проработать более глубокие и мелкие мышцы. Подходит для любого уровня подготовки. Обязательно наличие удобной спортивной обуви.

**Fit Cross** - функциональный тренинг, сочетает в себе элементы фитнеса, кардиотренировок и самых разных видов спорта, от тяжелой атлетики до гребли. Нагрузка средней и высокой интенсивности.

### *Интервальные тренировки*

**Upper body & ABS** – данная тренировка состоит из двух частей. Первая – укрепляет мышцы брюшного пресса. Вторая, за счет использования упражнений на растягивание и расслабление мышц – улучшает их эластичность и подвижность суставов.

**TBC(Total body Condition)** – тотальная проработка тела, в которой сочетаются чередование аэробной нагрузки и силовых упражнений. Отлично подходит для тех, кто хочет быстро сформировать фигуру, снизить вес и развить мышцы. Нагрузка средней и высокой интенсивности.

**Step&Sculpt** - представляет собой комплекс упражнений высокой интенсивности. Он соединяет в себе силовые и аэробные нагрузки. Занятия проводятся с применением силового оборудования и степ-платформ.