

Понедельник 30.04	Вторник 01.05	Среда 02.05	Четверг 03.05	Пятница 04.05	Суббота 05.05	Воскресенье 06.05
Δ 16:30 1зал 55м. FT Маша. М.	ВЫХОДНОЙ	☀ 17:30 1зал 55м. Step Татьяна Г.	Δ 16:30 1зал 55м. Power Bums Вика М.	Δ 16:30 1зал 55м. FT Даша Д.	13:00 1зал 55м. Step Interval ☀ Θ Оля П.	☀ 14:00 1зал Zumba Людмила Б.
☾ 17:30 1зал Δ 55м. Super 10 Даша Д		55м. 17:30 2зал Колланетик Елена Г.	Δ Θ 17:30 1зал 55м. Fitball Оля П.	**! 17:30 45м. Cycle Настя Ч..	**! 13:00 45м Cycle Настя Ч.	Δ Θ 15:00 1зал 55м. Body Sculpt Татьяна Г.
55м. 17:30 2зал Pilates Людмила Б		**! 17:30 45м. Cycle Маша К.	55м. 17:30 2зал Pilates Людмила Б	55м. 17:30 2зал Колланетик Елена Г	55м. 14:00 1зал TBS ΔΘ Настя Ч.	
		** 18:30 45м ТАБАТА Маша К.	55м. 18:30 2зал Zumba Людмила Б.	☀ 17:30 1зал 55м. ABS & Stretch Маша М		
			55м. 18:30 1зал ☀ Θ Step Interval Оля П.	**! 18:30 55м. Step Маша М.		
			**! 18:30 45м. Cycle Маша К.	Δ 18:30 3зал 55м. Fit cross Маша К.		☾ -возможно использование BOSU ☀ - аэробная нагрузка
			18:30 3зал Pole-dance 55м. Вика. М.	1,5ч. 18:30 2зал Yoga Сергей Т.		▣ - начальный уровень подготовки
			19:30 VIP	19:30 1зал 55м Stretching Маша К.		!- урок по предварительной записи
						Θ - интервальный класс
						Δ – силовой класс
						** - кардио-тренировка 55 мин.

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.

