

Расписание занятий Фитнес-центра с Ледового дворца тел. 39-19-65, 39-19-68. Наш сайт: www.arenaicerm.ru

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
					ΔΘ 13:30 1зал 55м. TBS Оля П.	13:00 3зал Pole-dance 55м. Вика. М.
** 17:30 1зал 45м. ТАВАТА Настя Ч.	Δ 17:30 1зал 55м. Fit cross Маша М.	☀ 17:30 1зал 55м. Step Татьяна Г.	Δ Θ 17:30 1зал 55м. FT Маша К.	☀ 17:30 1зал 55м. ABS & Stretch Маша М.		55м. 14:00 2зал Zumba Людмила Б.
55м. 17:30 2зал Pilates Людмила Б	Δ 18:30 1зал 55м. FT Маша М.	55м. 17:30 2зал Колланетик Елена Г.	55м. 17:30 2зал Pilates Людмила Б	55м. 17:30 2зал Колланетик Елена Г.		Δ Θ 15:00 1зал 55м. Body Sculpt Татьяна Г.
**! 18:30 45м. Cycle Кристина Т.	1,10ч. 18:30 2зал Yoga Сергей Т.	**! 18:30 45м. Cycle Кристина Т.	55м. 18:30 1зал Step Interval Оля П.	** 18:30 1зал 45м. ТАВАТА Маша К		
1,10ч. 18:30 2зал Yoga Сергей Т.		☀ 18:30 1зал 55м. Bosu Маша М.	55м. 18:30 2зал Zumba Людмила Б.	Θ 18:30 3зал 55м. Fitboll Маша М.		
☀ 18:30 1зал 55м. Step & ABS Маша К.		Δ Θ 18:30 3зал 55м. Body Sculpt Маша К.		1,10ч. 18:30 2зал Yoga Сергей Т.		☀ - возможно использование BOSU ☀ - аэробная нагрузка
55м. 18:30 сайкл зал Face bilding (гимнастика для лица и шеи) Люда Б.		1,10ч. 18:30 2зал Yoga Сергей Т.				▣ - начальный уровень подготовки
						!- урок по предварительной записи
						Θ - интервальный класс
						Δ – силовой класс

						** - кардио-тренировка 55 мин.
						☀ - аэробная нагрузка
						👤 -возможно использование BOSU

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 – аерobic – высокоинтенсивная кардио тренировка на тренажёрах, имитирующих профессиональный шоссейно – 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 – аерobic подходит для начинающих, поскольку относительно низкий темп занятия, во время силовых блоков, позволяет новичку, соблюдая технику педалирования, активно включиться в тренировку.

Cycle aéro (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.

