

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
45м 8:00 2 зал Yoga Елена В. (по записи)		45м 8:00 2 зал Yoga Елена В. (по записи)		45м 8:00 2 зал Yoga Елена В. (по записи)	16:00 2 зал Йогатерапия Елена В. (по записи)	
55м 17:30 1зал Pilates Людмила Б.	55м 17:30 1зал Fit cross Мария М.	55м 17:30 1зал Bosu Мария М.	55м 17:30 1зал Калланетика Людмила Б.	1ч 17:30 1зал Stretching Алиса С.		
1ч 17:30 2 зал Stretching Алиса С.	55м 17:30 2зал Калланетика Людмила Б.	1ч 17:30 2 зал Stretching Алиса С.	55м 18:30 1зал Zumba Людмила Б.	18:30 1зал FT Татьяна Г.		
55м 18:30 1зал Body Sculpt Татьяна Г.	55м 18:30 1 зал FT Мария М.	1,30ч 18:30 1зал Yoga Елена В.	18:30 2зал Йогатерапия Елена В. (по записи)	1,30ч 18:30 2зал Yoga Елена В.		
1,30ч 18:30 2зал Yoga Елена В.	55м 18:30 2зал Facebuilding (гимнастика для лица и шеи) Людмила Б.	55м 18:30 1зал Step Татьяна Г.		45м 18:30 Сайкл Алиса С.		
45м 18:30 Сайкл Алиса С.		45м 18.30 Сайкл Алиса С.				

Описание групповых занятий

Специальные классы

Welcome GPS – добро пожаловать в студию групповых программ. Данная тренировочная программа – путеводитель по Миру групповых программ клуба. Ответы на любые вопросы касающиеся группового тренинга! И не забывая про нагрузку.

Face building – способ проведения гимнастики прост и доступен каждому. Она оказывает благоприятное воздействие на кожу, сосуды и мышцы лица, способствует поддержанию их в хорошем состоянии. Под действием гимнастики кожа становится более гладкой, эластичной, упругой, устраняет отёчность. Это эффективное средство для профилактики появления морщин, залог Вашей красоты и привлекательности.

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.

Body Balance – программа, сочетающая базовые элементы программ: Mind Body, Yoga, Pilates, Тай – Чи и др. Контроль за дыханием, концентрация, гибкость и силовые упражнения создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, разум и сознание в состояние равновесия и гармонии.

Stretch – класс с использованием упражнений на растягивание и расслабление. Улучшает общую подвижность суставов и эластичность связанных с ними мышц.

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

Spine String – динамическая практика для людей, испытывающих боли в спине и напряжение после силовых дисциплин. Это своего рода «Золотая середина» фитнеса, нейтрализующая дисбаланс после трудового дня.

Kinesis – круговая функциональная тренировка с использованием специального оборудования, развивающая силовую и общую выносливость, координацию, баланс, гибкость.

Kick – box – урок позволяет изучение техники ударов руками и ногами, защиты и нападения под руководством тренера- профессионала. Во время тренировки укрепляются все мышечные группы, тренируется сердечно – сосудистая система, улучшается баланс, осанка, скоростно – силовые показатели и гибкость.

Freestyle – урок свободный по своему стилю. Может включать в себя элементы классической аэробики, а также танцевальные и силовые элементы.

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.

Super cardio – высокоинтенсивная кардио тренировка в самых разнообразных направлениях, таких как: Step, Aerobic dance, Kick –box и многие др. Важно! Держи темп cardio весь урок!

Классическая аэробика и Step – тренировки

Aerobic – beg – Для тех, кто хочет освоить базовые шаги и влиться в ряды любителей фитнеса! Урок классической аэробики для начинающих.

Pop – aerobics – урок классической аэробики с использованием популярной современной музыки. Те, кто уже освоил базовые шаги, и желает себя проявить в усложнённых комбинациях, этот урок для Вас! Класс рекомендован для среднего 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

Aerobic dance – dance class – танцевальное направление, в самом неожиданном сочетании, позволяет Вам разнообразно и весело провести время в ритме танца. Вы легко, шаг за шагом, научитесь танцевать под энергичные ритмы современной музыки и ... не только!

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.

Strip dance – Strip plastic – умение приковывать взгляды мужчин, танцевать, зажигая воображение, искусство владеть каждым миллиметром своего тела – всё это техника. Останется лишь добавить уникальную энергетику, привлекающую внимание именно к Вам.

Lap Dance – Эта тренировка, с использованием стула, ненавязчиво нагружает основные группы мышц. Танцуя, Вы задействуете не только руки, ноги, ягодицы, но и заставляете работать мышцы пресса и спины, обретая восхитительный животик и идеальную осанку. Уроки «Lap Dance» помогают поверить в собственное обаяние, раскрывают Вашу природную красоту, Ваше тело становится грациознее и сексуальнее.

Силовые тренировки

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.

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 – классический фитнес, в основном, прорабатывает отдельные группы мышц, а функциональный тренинг занимается телом целиком. В основу положены привычные движения, совершаемые человеком в жизни. В одном упражнении заложено максимально возможное количество групп мышц за счёт использования балансов. Это прекрасная тренировка направленная на снижение веса, развитие выносливости сердечно – сосудистой системы и улучшения «композиции тела».

Аэробная сила – силовой комплекс на все группы мышц в аэробном режиме. Отличная жиросжигающая программа.

Leg Training – во время этого урока качественно прорабатываются мышцы ног и ягодиц. Проработка включает в себя выполнение базовых и изолированных упражнений на эти группы мышц. За счет чередования различных режимов выполнения несложных упражнений занятие позволяет добиться высокой отдачи.

Bums – использование специально подобранных упражнений, максимально воздействующих на мышцы ягодиц.

Body building – это система физических упражнений с гантелями, гириями, штангой и другими нагрузками для развития мускулатуры.

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.

Step & sculpt Класс основан на чередовании интервалов аэробной тренировки и силовых упражнений. Сочетание этих элементов со всеми их преимуществами позволяет добиваться многосторонних

Step & Interval результатов, как например, укрепление сердечно – сосудистой системы, тренировка дыхательной системы, проработка всех групп мышц и улучшить эластичность и подвижность суставов.

ABS & Stretch

