

Расписание групповых занятий

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
10:00	Тай-бо * 10:00-10:55	Пилатес 10:00-10:55	Скульптура тела * 10:00-10:55	Пилатес 10:00-10:55	Стретчинг* 10:00-10:55	Power ball * 10:00-11:00	Стретчинг* 10:00-10:55
11:00	Фитнес-лайт * 11:00-11:55	Аквааэробика 11:15-12:00	Степ- аэробика * 11:00-11:55	Аквааэробика 11:15-12:00	Тай-бо * 11:00-11:55	ABS (aerobic + body + stretch) * 11:00-12:00	Magic Power * 11:00-11:55
12:00						Хатха-йога * 12:00-13:25	Аквааэробика 12:00-12:45
13:00						Танец живота 13:30-14:55	Йогапилатес 13:30-14:45
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	Пилатес (mat) 19:00-19:55	Танец живота 19:00-19:55	Пилатес 19:00-19:55		Пилатес (ball) 19:00-19:55		
20:00	Аквааэробика 20:15-21:00	Body Sculpt * 20:00-20:55	Аквааэробика 20:15-21:00		Аквааэробика 20:15-21:00 Body Sculpt * 20:00-20:55		
21:00	Комплексные единоборства ** 21:00-22:45	Статический стретчинг * 21:00-21:55	Комплексные единоборства ** 20:00-22:00	Комплексные единоборства ** 21:00-22:55	Стретчинг * 21:00-21:55		

* Групповые занятия, включённые в комплексный годовой абонемент (сентябрь 2019г.)

** 2 Тренировки по комплексным единоборствам в группе включены в комплексный годовой абонемент (сентябрь 2019г.)

Фитнес-лайт - несложная тренировка для начинающих, а так же для людей в возрасте. Сочетает в себе элементы суставной гимнастики, лечебной физкультуры, простые силовые упражнения, стрейчинг.

Тай-бо - высокоинтенсивная тренировка, сочетающая в себе проработку мышц и кардионагрузку. Помогает быстро избавиться от лишних килограмм и улучшить рельеф тела, развивает координацию и ловкость, улучшает психо-эмоциональное состояние.

Программа ABS — это совокупность упражнений на мышцы брюшного пресса, бедра и ягодицы, поясницу. Акцент, тем не менее, делается именно на пресс, а все остальные упражнения выполняются постольку, поскольку способны создать статическую нагрузку на мышцы брюшного пресса

Power Ball — силовая тренировка, при которой используется большой мяч. Цель - проработка основных групп мышц, уменьшение осевой нагрузки с позвоночника, постановка правильной осанки. Подходит для любого уровня подготовленности.

Body Sculpt (скульптура тела) — это разновидность силовой тренировки, направленная на все группы мышц с применением специального оборудования (гантелей, степ-платформ, бодибара и прочего оборудования). Интенсивность нагрузки: средняя и высокая. Уровень подготовленности занимающихся: любой.

Стретчинг - комплекс упражнений, направленный на увеличение гибкости мышц и развитие подвижности в суставах, которыми можно заниматься в любом возрасте, независимо от уровня подготовки.

Статический стретчинг – вид стретчинга, при занятиях которым все упражнения выполняются очень медленно и плавно, с фиксацией позиции, благодаря чему мышцы сохраняют напряжение практически при отсутствии механического движения.

Пилатес – это методика физических упражнений, направленная на комплексное воздействие на все системы организма. Занятия проходят как на полу (на гимнастических ковриках), так и на больших мячах.

Степ-аэробика - танцевальная кардио-тренировка с использованием степ-платформ. Укрепляет сердечнососудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы, а также помогает избавиться от лишнего веса.

Mind body - эффективный комплекс упражнений, направленный на укрепление поверхностных и глубоких мышц, улучшение осанки, развитие гибкости и силы, создание внутреннего спокойствия и равновесия.

Magic Power – разновидность силовой аэробики, основанная на упражнениях со статической нагрузкой. Направлена на эффективную проработку наиболее проблемных зон – живота, бёдер, ягодиц.

Танец живота (беллиданс) - танцевальная тренировка, сочетающая в себе тренинг проблемных зон женского тела, упражнения на растяжку и гибкость, а также методику расслабления одних мышц во время работы других.

Латино – фитнес-направление на основе латиноамериканских танцев, позволяющее значительно улучшить фигуру, осанку и координацию, повысить гибкость, силу, выносливость.

Комплексные единоборства - занятия для взрослых и детей, мужчин и женщин, абсолютно любого уровня подготовки. Занятия используются как для фитнеса и повышения общей физической подготовки, так и для освоения специальной техники комплексных единоборств для самообороны.

Йога - Гимнастика йога приводит все мышцы в тонус, значительно улучшает физическое состояние организма, повышает уверенность в себе. Укрепляя наше тело, мы строим храм для разума. Все в человеке должно развиваться гармонично. Физическая польза от занятий йогой – гармоничное развитие