

Расписание групповых занятий

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
		ЛФК 09:00-09:55 \$		ЛФК 09:00-09:55 \$			
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 *	Magic Power 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 *	Стретчинг 11:00-11:55 *
12:00						Йога Айенгара 12:00-13:25 *	Аквааэробика 12:00-12:45 \$
13:00						Танец живота 13:30-14:55 \$	Йогаплатес 13:30-14:45 \$
14:00- 15:00							
16:00							
17:00							
18:00				Йога Айенгара 18:30-19:55 \$			
19:00	Пилатес (mat) 19:00-19:55 \$	Танец живота 19:00-19:55 \$	Пилатес 19:00-19:55 \$	Йога Айенгара \$	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		Статический стретчинг 21:00-21:55 *			Стретчинг 21:00-21:55 *		

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

\$ - Платное занятие

Все занятия, указанные в расписании, также могут посещаться на платной основе.

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

ЛФК - это минимальная нагрузка, полезная для каждого, так что она практически не имеет противопоказаний. К плюсам утренней гимнастики относится следующее: стимуляция обмена веществ, положительное влияние на кровеносную систему, укрепление мышц, улучшение координации, положительное влияние на фигуру и вес.