

# Расписание групповых занятий

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00							
10:00	<b>Тай-бо</b> 10:00-10:55 *	<b>Пилатес</b> 10:00-10:55 \$	<b>Скульптура</b> <b>тела</b> 10:00-10:55 *	<b>Пилатес</b> 10:00-10:55 \$	<b>Стретчинг</b> 10:00-10:55 *	<b>Power ball</b> 10:00-11:00 *	<b>Magic Power</b> 10:00-10:55 *
11:00	<b>Фитнес-лайт</b> 11:00-11:55 *	<b>Аквааэробика</b> 11:15-12:00 \$	<b>Степ-аэробика</b> 11:00-11:55 *	<b>Аквааэробика</b> 11:15-12:00 \$	<b>Тай-бо</b> 11:00-11:55 *	<b>ABS (aerobic + body + stretch)</b> 11:00-12:00 *	<b>Стретчинг</b> 11:00-11:55 *
12:00						<b>Йога Айенгара</b> 12:00-13:25 *	<b>Аквааэробика</b> 12:00-12:45 \$
13:00							<b>Танец живота</b> 12:15-13:45 \$
14:00-15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	<b>Пилатес (mat)</b> 19:00-19:55 \$	<b>Танец живота</b> 19:00-19:55 \$	<b>Пилатес</b> 19:00-19:55 \$		<b>Пилатес (ball)</b> 19:00-19:55 \$		
20:00	<b>Аквааэробика</b> 20:15-21:00 \$	<b>Body Sculpt</b> 20:00-20:55 *	<b>Аквааэробика</b> 20:15-21:00 \$		<b>Аквааэробика</b> 20:15-21:00 \$ <b>Body Sculpt</b> 20:00-20:55 *		
21:00		<b>Статический стретчинг</b> 21:00-21:55 *			<b>Стретчинг</b> 21:00-21:55 *		

\* - Групповые занятия, включённые в комплексный годовой абонемент (декабрь 2022г.)

\$ - 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.