

# Расписание групповых занятий

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00			Хатха-Йога 09:00-09:55 \$/3		Хатха-Йога 09:00-09:55 \$/3		
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 *	FuncFit 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 11:00-12:00 *	Стретчинг 11:00-11:55 *
12:00						Йога Айенгара 12:00-13:25 *	Аквааэробика 12:15-13:00 \$
13:00							Танец живота 12:15-13:45 \$
14:00- 15:00							Зумба-танцы 14:00-14:55 \$/3
16:00					Твёрк-танцы 16:00-16:55 \$/3		
17:00							
18:00	Стрип- пластика- танцы 18:00-18:55 \$/3						
19:00	Пилатес (mat) 19:00-19:55 \$	Танец живота 19:00-19:55 \$	Пилатес 19:00-19:55 \$	Зумба-танцы 19:00-19:55 */3			
20:00	Аквааэробика 20:15-21:00 \$ Фитнес-бокс 20:00-21:30 \$/3	Body Sculpt 20:00-20:55 *	Аквааэробика 20:15-21:00 \$ Фитнес-бокс 20:00-21:30 \$/3		Аквааэробика 20:15-21:00 \$ Body Sculpt 20:00-20:55 *		
21:00		Стретчинг 21:00-21:55 *		Йога Айенгара 21:00-21:55 \$/3	Стретчинг 21:00-21:55 *		

\* - Групповые занятия, включённые в комплексный годовой абонемент (ноябрь 2023г.)

\$ - Платное занятие; 3 – занятие по предварительной записи.

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 (растяжка)** - 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.

**Зумба** – интенсивное фитнес-направление на основе латиноамериканских танцев, позволяющее значительно улучшить фигуру, осанку и координацию, повысить гибкость, пластичность и выносливость.

**Фитнес-бокс, Кикбоксинг** - 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 ударной техники руками и ногами, комплексных упражнений для сжигания лишнего веса, повышения выносливости, растяжки и координации.

**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. 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.

**Стрип-пластика/танцы** - занятия по пластике для женщин. Красиво потанцуем, поработаем со своим телом с применением упражнений из фитнеса, хореографии и пластики. Приобретем уверенность в себе и добавим немного стрипа. Занятие подходит для всех желающих женщин, не зависимо от возраста и физической подготовки.

**FuncFit** – функциональная фитнес тренировка, включающая упражнения, основанные на привычных организму повседневных движениях и сочетающая кардио и силовую нагрузки. Позволяет задействовать максимальное количество мышц, развивая координацию, скорость, выносливость и гибкость, и укрепляя мышечную систему.

**Твёрк/танцы** – танцевальная тренировка для женщин, активно задействующая мышцы бёдер, ягодиц и живота. По интенсивности тренировка сопоставима с часовой сессией в тренажёрном зале и способствует активному сжиганию калорий и приведению фигуры в подтянутое спортивное состояние.