

Расписание групповых программ (взрослые) с 1 мая 2018 г.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
УТРО	09:00 - 09:50 аква-зона Акваэробика Жемаркин	09:00 - 09:55 Зал № 2 Yoga Склабинская		09:00 - 09:50 аква-зона Акваэробика Жемаркин	09:00 - 09:55 Зал № 2 Yoga Склабинская		
	10:00 - 10:55 Зал № 2 Low Body Яковская	10:00 - 10:45 4-й этаж Round Training Яковская	10:00 - 10:45 Зал № 2 Core + Stretch Яковская	10:00 - 10:55 Зал № 2 Deep work Завитневич	10:00 - 10:55 Зал № 2 Upper Body + Stretch Яковская	10:00 - 10:55 Зал № 1 Pilates Завитневич	
			10:30 - 11:20 аква-зона Акваэробика Куценко				
	11:00 - 11:55 Зал № 1 Stretch Завитневич		11:00 - 11:45 Зал № 1 Cycle * Яковская		11:00 - 12:30 Зал № 1 Оздоровительный цигун Аверина		
			11:00 - 12:30 Зал № 2 Оздоровительный цигун Аверина	11:00 - 11:55 Зал № 2 Dance Mix Марченков	11:00 - 11:45 Зал № 2 Low Body Яковская	11:00 - 11:55 Зал № 2 Pump Яковская	
	11:00 - 12:30 Fight zone Кикбоксинг Титов	11:00 - 11:55 Зал № 3 Бодифлекс Пигалькова	11:00 - 11:55 Зал № 3 Yoga Air * Склабинская	11:00 - 11:55 Зал № 3 Бодифлекс Пигалькова	11:00 - 11:55 Зал № 3 Yoga Air * Склабинская	11:00 - 11:55 Зал № 3 Бодифлекс Пигалькова	
11:00 - 11:45 аква-зона Акваэробика для беременных * Каналес P				11:00 - 11:45 аква-зона Акваэробика для беременных * Каналес P			
	12:00 - 12:55 Зал № 2 Dance Mix Марченков					12:00 - 12:45 Зал № 1 Cycle * Яковская	
		12:00 - 12:55 аква-зона Плавание юниор+взрослые Скляр			12:00 - 12:55 аква-зона Плавание юниор+взрослые	12:00 - 12:55 Зал № 2 Belly Dance Сяра	
					12:00 - 13:30 Fight zone Кикбоксинг Титов		
13:00 - 13:55 Зал № 2 Belly Dance Сяра		13:00 - 13:55 Зал № 2 Belly Dance Сяра		13:00 - 13:55 Зал № 2 Шакти-йога Сяра			
	15:00 - 15:55 Зал № 2 Шакти-йога Сяра P						15:00 - 15:55 зал № 2 Callanetics Куценко
							16:00 - 16:55 аква-зона Aqua Gym Куценко
							17:00 - 17:45 Зал № 2 Hot Iron Хворова
							17:00 - 17:55 Зал № 3 Yoga Air * Склабинская
18:00 - 18:55 Зал № 1 Callanetics Полетаева	18:00 - 18:55 Зал № 1 Body ART Завитневич	18:00 - 18:55 Зал № 1 Callanetics Полетаева	18:00 - 18:45 Зал № 1 Core + Stretch Яковская	18:00 - 18:55 Зал № 1 Pilates mix Завитневич			
18:00 - 18:45 Зал № 2 Hot Iron Хворова	18:00 - 18:55 Зал № 2 Low Body Яковская	18:00 - 18:55 Зал № 2 Интегральная йога Селезнев Василий	18:00 - 18:55 Зал № 2 Fitball Куценко	18:00 - 18:55 Зал № 2 Body Sculpt Полетаева			18:00 - 18:55 Зал № 2 Yoga Изотова
				18:00 - 19:30 4-ый этаж Functional Training * Амирбежан			18:00 - 18:45 Зал № 3 SkyJumping * Хворова
19:00 - 19:45 Зал № 1 Ft Fitball Терехова	19:00 - 19:45 Зал № 1 SkyJumping * Яковская	19:00 - 19:45 Зал № 1 Body Sculpt Терехова	19:00 - 19:45 Зал № 1 SkyJumping * Яковская				
19:00 - 19:55 Зал № 2 Belly Dance Сяра	19:00 - 19:55 Зал № 2 Zumba Fitness Багликова	19:00 - 19:45 Зал № 2 Hot Iron Хворова	19:00 - 19:55 Зал № 2 Zumba Fitness Багликова	19:00 - 19:55 Зал № 2 Belly Dance Сяра			
19:00 - 19:55 Зал № 3 Интегральная йога Селезнев Василий	19:00 - 19:55 Зал № 3 Фитнес в гамаке * Завитневич	19:00 - 19:55 Зал № 3 Aerial Yoga * Шот	19:00 - 19:55 Зал № 3 Yoga Селезнев Сергей	19:00 - 19:45 Зал № 3 Hot Iron 2 Хворова			19:00 - 19:45 Зал № 3 Active life * P
	19:00 - 19:45 аква-зона Акваэробика Жемаркин		19:00 - 19:45 аква-зона Акваэробика Жемаркин				
19:00 - 20:30 Fight zone Кикбоксинг Титов	19:00 - 20:30 Fight zone Бокс Маркелов	19:00 - 20:30 Fight zone Кикбоксинг Титов	19:00 - 20:30 Fight zone Бокс Маркелов	19:00 - 20:30 Fight zone Кикбоксинг Титов			
	19:00 - 20:30 Fight zone Смешанные единоборства Чернов		19:00 - 20:30 Fight zone Смешанные единоборства Чернов				
	19:00 - 20:30 4-ый этаж Functional Training * Амирбежан						
20:00 - 20:55 Зал № 1 Здоровая спина Пигалькова	20:00 - 20:45 Зал № 1 Cycle * Яковская	20:00 - 20:45 Зал № 1 Сила и гибкость Пономарев	20:00 - 20:45 Зал № 1 Cycle * Яковская				
	20:00 - 20:55 Зал № 2 Ladies Style Мамедова	20:00 - 20:55 Зал № 2 Modern Мамедова	20:00 - 20:55 Зал № 2 Здоровая спина Пигалькова	20:00 - 20:55 Зал № 2 Ladies Style Мамедова			
20:00 - 20:55 Зал № 3 Yoga Air Power * Селезнев Сергей	20:00 - 20:55 Зал № 3 Stretch Завитневич	20:00 - 20:45 Зал № 3 Active life * P	20:00 - 20:55 Зал № 3 Yoga Air Stretch* Селезнев Сергей	20:00 - 20:55 Зал № 3 Шакти-йога Сяра			
		20:00 - 20:55 аква-зона Плавание юниор+взрослые		20:00 - 20:55 аква-зона Плавание юниор+взрослые			
20:30 - 20:15 Зал № 2 Dance Mix Марченков	20:30 - 22:00 Fight zone Кикбоксинг Титов		20:30 - 22:00 Fight zone Кикбоксинг Титов				

* - по предварительной записи

P - платное занятие

СИЛОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

Body ART - сочетание терапевтических упражнений, а также тренировок на силу и гибкость совместно с классическими дыхательными техниками помогает одновременно укрепить и вытянуть мышцы, снять стресс, убрать боль в спине, улучшить осанку, лучше понять и почувствовать свое тело. Данный метод сочетает в себе элементы йоги, пилатеса, функционального тренинга и техники тай-чи. В рамках концепции bodyART тело человека воспринимается как единство 3-х составляющих – тела, разума и души.

Body Sculpt – вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа, в течение занятия применяется все имеющееся в арсенале фитнес-зала оборудование, но в первую очередь, это гантели, бодибары и резиновые амортизаторы.

Core + Stretch - смешанный формат тренировки, прорабатывающий мышцы пресса и спины + тренировка на развитие гибкости.

Deep work - интенсивная функциональная тренировка, основанная на принципах инь и янь, за которую вы потратите 1000 ккал. И с помощью двигательной медитации восстановиться на 100%.

Ft Football - класс с использованием мяча, который создает веселую атмосферу, когда вы пружините и подпрыгиваете на мяче, а также тренируется сердечная и дыхательная системы.

Functional Training - высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма.

Hot Iron - вид силовых тренировок, в которых применяются мини-штанги. Тренировка выполняется под ритмичную зажигательную музыку. Система подходит для занимающихся с разным уровнем подготовки. Направлена на повышение выносливости, избавление от лишнего веса и комплексное улучшение внешних данных.

Hot Iron 2 - программа для подготовленных людей, которая включает в себя комплекс упражнений для проработки мелких групп мышц и глубоких слоев мышечного корсета (отжимания, приседания на одной ноге и выпады комбинированные).

Low Body - силовой урок, направленный на проработку мышц живота, нижней части спины и ног: передней, задней, внутренней поверхности бедра и ягодичных мышц. Рекомендуется для любого уровня подготовленности. Силовой класс, направленный на тренировку мышц брюшного пресса. Класс рекомендован для всех уровней подготовки.

Upper Body + Stretch – смешанный формат тренировки. Тренировка прорабатывает мышцы живота, мышцы спины, плечевого пояса, мышцы груди, бицепса и трицепса + тренировка на развитие гибкости.

Pump - самая популярная в Мире групповая силовая тренировка со штангой. Лучший способ снижения веса. Самый короткий путь к хорошей физической форме. Улучшает силу и выносливость.

Round Training - круговая тренировка, состоящая из трех - четырех блоков, в которые входят 7 – 10 многофункциональных упражнений.

Сила и гибкость - тренировка, направленная на развитие общих физических качеств человека, таких как: подвижность, выносливость, координация, сила. Предназначено для людей любого возраста и любого уровня физической подготовки. Тренировки сочетают в себе силовые упражнения, работу с собственным весом, работу на кардиотренажерах и упражнения из гимнастики. Вы научитесь выполнять базовые упражнения и использовать их в дальнейшем.

КАРДИО НАПРАВЛЕНИЯ:

Cycle - высокоинтенсивная аэробная тренировка на велотренажерах REALRYDER. Тренировки по сайклингу отличаются своей увлекательностью и групповым характером, так как они имитируют массовую велогонку в различных режимах (например, гонка по пересеченной местности или по шоссе).

SkyJumping - сочетание кардио и силовых нагрузок на батуте со специальной опорой, которое способствует эффективному сжиганию калорий (следовательно, потере веса), а также хорошему физическому самочувствию и позитивному настрою.

Аквааэробика (уровень подготовленности средний, высокий) - занятие направлено на развитие силовой выносливости, на проработку всех мышечных групп, улучшение физической формы с использованием различного аква оборудования.

Аквааэробика для беременных - лучший вид физической нагрузки во время подготовки к родам. Способствует укреплению мышц спины и тазового дна, разгружает позвоночник и межпозвоночные диски, улучшает кровообращение и дыхание.

Плавание (юниор+взрослые) - помощь в преодолении страха воды, глубины, организация приобретения навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надежно.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

Zumba Fitness - это идеальное сочетание эффективного спорта и позитивного танца. Если вы хотите похудеть, подтянуть тело, поработать над ритмом и грацией и зарядиться положительными эмоциями, то обязательно попробуйте эту знаменитую фитнес-программу. Занятие не менее полезно, чем другие виды аэробных тренировок: регулярное посещение программы Zumba Fitness способствует развитию пластичности, гибкости, улучшает чувство ритма, координацию движений и повышает выносливость. Если же вы хотите избавиться от лишних сантиметров на бедрах и талии, но не желаете часами «калывать» в зале, — Zumba Fitness станет отличным выбором.

Dance Mix - эффективная, зажигательная фитнес-программа, она сочетает в себе элементы силовой, аэробной и интервальной тренировок, а также дает нагрузку на все группы мышц, что позволяет сжигать калории и держать свое тело в желаемой форме.

Belly Dance - экзотический восточный танец, женственный и завораживающий! Чередуя основных элементов арабского танца живота: пластики, ударов и трясков великолепно тренирует мышцы бедер, ягодиц, талии, живота и спины без увеличения их объема, делает более гибкими и подвижными связки и позвоночник, улучшает кровообращение, кожа становится упругой и эластичной, освобождается от целлюлита.

Ladies Style - вид танцев, который включает в себя классическую хореографию, растяжку, фитнес, элементы дефиле и другие элементы современного танца, также включает в себя психологическую работу по устранению неуверенности в себе. Изящные покачивания, гладкие движения из положения стоя в положение сидя или даже лежа - увеличивает интенсивность нагрузки. Разминка, растяжка, танцевальные движения под музыку научат женщину чувствовать свое тело.

Modern - направление, объединившее в себе элементы свободной хореографии, йоги, пилатеса и стретчинга. Во время занятий важно научиться техникам напряжения, расслабления и изоляции частей тела, плавного перетекания одного упражнения в другое. Акцент преимущественно на естественные движения, умение управлять телом в «широком» пространстве и работать с собственным весом, что создаёт ощущение расслабления и медитации в танце. Это направление поможет укрепить мышцы, развить координацию и гибкость, сформировать правильную осанку, научиться управлять своим дыханием и чувствовать своё тело в пространстве.

Latina - общее название бальных и народных танцев, сформировавшихся на территории Латинской Америки. К характерным чертам латиноамериканских танцев относят энергичные, страстные зажигательные движения и покачивание бедрами.

BODY & MIND FITNESS:

Callanetics - особая система растягивающих упражнений для всех глубоко расположенных групп мышц, которая вызывает невероятную рабочую активность мышц. Это своего рода медленная неспешная гимнастика, дающая колоссальную статическую нагрузку. Каждое упражнение калланетики разработано таким образом, что одновременную нагрузку получают сразу все мышцы тела.

Pilates-Stretch – методика физических упражнений, направленная на комплексное воздействие на все системы организма, очень распространенная во всем мире система упражнений. Эта система позволяет растянуть и укрепить мышцы тела без ударной нагрузки, поэтому практически полностью исключается возможность травматизма.

Pilates mix — система pilates с использованием нескольких видов дополнительного оборудования за один урок. Является комплексной тренировкой тела, которая развивает силу, гибкость и значительно улучшает осанку. Все упражнения выполняются плавно, перетекая из одного движения в другое, придавая целостность всего занятия.

Stretch - вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Занятия подходят абсолютно каждому вне зависимости от возраста и гибкости.

Интегральная йога - синтез духовных практик востока, в основном распространённых на территории Индии. Задача йоги максимально повысить осознанность человека, через работу с телом, используя техники дыхания, асаны, напряжение и расслабление мышц, связок, сухожилий. Мягко работая с сознанием человека через медитативные техники и техники релаксации.

Yoga - классическая йога. Упражнения на гибкость, растяжение и релаксацию, дыхательная и суставная гимнастика. Урок, направленный на достижение гармонии тела и духа. Для любого уровня подготовленности.

Yoga Air, Aerial Yoga - уникальное сочетание асан йоги, лечебной гимнастики, спонтанного движения с имитацией полета, релаксационных и медитативных поз в гамаке. Занятия в гамаке позволяют снизить нагрузку на позвоночник, растянуть его.

Yoga Air Power - данная система развивает физическую силу в симбиозе с инновационным методом работы в гамаках, где статическое напряжение чередуется с динамическим выполнением силовых упражнений. Программа за 1 час поможет вам выполнить максимальную проработку практически всех групп мышц.

Yoga Air Stretch - прекрасная практика для тех, кто хочет уделить внимание растяжке и гибкости своего тела. Специально подобранный комплекс упражнений снимающий перенапряжение в мышцах и способствующий их вытяжению. Yoga Stretch подарит вашему телу не только эластичность, но и свободу от усталости.

Фитнес в гамаке - это физические упражнения, которые помогут ощутить силу Вашего тела и его гибкость. Один из способов проработать глубокий слой мышц, при этом вытянуть и расслабить позвоночник, увеличить амплитуду суставов, увеличить эластичность мышц и связок.

Бодифлекс - универсальная комплексная методика, основанная на глубоком аэробном дыхании в сочетании со специальными физическими упражнениями и нагрузками. Для занятия нет возрастных ограничений. Программа позволяет запустить восстановительные силы организма.

Здоровая спина - оздоровительный класс для людей, имеющих проблемы со спиной. Формирование мышечного корсета, снятие излишнего напряжения, восстановление подвижности позвоночника.

Оздоровительный цигун - древнекитайское искусство оздоровления и саморегуляции. Предлагаемый комплекс включает упражнения для усиления жизненной энергии, укрепления мышечно-связочного аппарата, гимнастику для суставов и всех отделов позвоночника, дыхательные упражнения, самомассаж и точечный массаж, расслабляющие медитации, упражнения для активизации энергетических каналов и улучшения кровообращения, усиления энергии жизненной силы.

Шакти Йога – женская йога-практика! Благотворна для духовного и физического состояния Женщины: обладает мощным омолаживающим эффектом, укрепляет тело, выравнивает контур, помогает легче переносить напряженный ритм, настраивает на поток счастья и любви, гармонии и расцвету женской энергии...пробуждая уважение и трепетное отношение к своей природе.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА:

Бокс — занятия боксом вырабатывают способность быстро принимать решения и максимально полно и рационально использовать окружающее пространство. Бокс тренирует скорость, выносливость и реакцию.

Кикбоксинг - вид единоборств, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.

Смешанные единоборства — стиль, который соединяет самые эффективные виды боевых искусств.