

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
	09:00 SUPER SCULPT Пелевина бол.зал		08:00 ABS+FLEX Пелевина бол.зал			
09:00 PILATES + Михайлова А бол.зал	10:00 BUMS+FLEX Пелевина бол.зал	09:00 PILATES Пешкова бол.зал	09:00 UPPER BODY Пелевина бол.зал	09:00 SUPER SCULPT Фадеева бол.зал	09:30 YOGA 1,5 часа Литвинов бол.зал	
10:00 LOWER BODY Михайлова А бол.зал	11:00 STEP 1 Пелевина бол.зал	10:00 GLOBAL TRAINING 45 МИН Пешкова бол.зал	10:00 LOWER BODY Пелевина бол.зал	10:00 BUMS+FLEX Фадеева бол.зал	09:00 LOVE DANCE Нагнибида мал.зал	
11:00 ABS+FLEX Михайлова А бол.зал	11:30 YOGA 1,5 часа Лебедев мал.зал	11:00 FLEX Пешкова бол.зал	11:00 ARABIC DANCE 1 Нагнибида бол.зал	11:00 STRIP DANCE 1 Фадеева бол.зал	11:00 GLOBAL TRAINING 45 мин Ефремова О бол.зал	11:00 BUMS+ABS Веснина бол.зал
11:00 ARABIC DANCE 1 Нагнибида мал.зал	12:00 STRIP DANCE 1 Фадеева бол.зал	13:00 YOGA 1,5 часа Лебедев бол.зал	12:00 YOGA 1,5 часа Воробьева В бол.зал	12:00 FLEX Фадеева бол.зал	12:00 ARABIC DANCE 2 Нагнибида мал.зал	12:00 A-INTRO Веснина бол.зал
	13:00 FLEX Фадеева мал.зал			13:00 YOGA 1,5 часа Лебедев бол.зал	12:00 PILATES Ефремова О бол.зал	
	13:00 BUMS+ABS Пешкова В бол.зал				13:00 ABS+FLEX Ефремова О бол.зал	14:00 LATINA DANCE Алимамаедова бол.зал
	14:00 UPPER BODY Пешкова В бол.зал				14:00 YOGA 1,5 часа Лебедев бол.зал	15:00 FLEX Алимамаедова бол.зал
	15:00 PILATES + Пешкова В бол.зал					16:00 SUPER SCULPT Рожкина бол.зал
		17:00 FITBALL 50 мин Пешкова бол.зал	17:00 BUMS+ABS Пелевина бол.зал	17:00 FITBALL 50 мин Пешкова бол.зал		17:00 Zumba Рожкина бол.зал
18:00 UPPER BODY Веснина бол.зал	18:00 SUPER SCULPT Замула Е бол.зал	18:00 LOWER BODY Пешкова бол.зал	18:00 STEP 1 Пелевина бол.зал	18:00 FLEX Пешкова бол.зал		
		18:00 LATINA DANCE Алимамаедов мал.зал			18:00 BUMS+ABS Рожкина бол.зал	
19:00 STEP INTERVAL Веснина бол.зал	19:00 LOWER BODY Замула Е бол.зал	19:00 SUPER SCULPT Пешкова бол.зал	19:00 GLOBAL TRAINING 45 мин Веснина бол.зал	19:00 STEP INTERVAL Пешкова бол.зал	19:00 UPPER BODY Рожкина бол.зал	
		20:00 LOVE DANCE Нагнибида мал.зал				
		21:00 ARABIC DANCE 2 Нагнибида мал.зал				
20:00 PILATES Фадеева А. бол.зал	20:00 ABS+FLEX Замула Е бол.зал	20:00 PILATES Фадеева А. бол.зал	20:00 STRETCHING 45 мин Веснина бол.зал	20:00 POWER ABS 45 МИН Пешкова бол.зал		
21:00 STRIP DANCE 2 Фадеева А. бол.зал	21:00 YOGA 1,5 часа Литвинов бол.зал	21:00 STRIP DANCE 2 Фадеева А. бол.зал	21:00 YOGA 1,5 часа Черняева бол.зал	21:00 LOVE DANCE Нагнибида мал.зал	<p><i>Адрес: пр.Науки, д.10 Телефон: 955-77-90;291-94-63. Клуб ост авляет за собой право вносит ь изменения и дополнения в расписание и осущест влят ь замену заявленного в расписании инст рукт ора.</i></p>	
22:00 YOGA+FLEX Фадеева А. бол.зал		22:00 FLEX Фадеева А. бол.зал				

Название	Описание	Продолжительность
Кардио программы		
A-intro	Лекционный урок. Введение в основы аэробики, терминология, классификация уроков, рекомендации по посещению; для начинающих. (30 мин)	30 минут
Step Interval	Интервальный урок, чередующий и соединяющий силовую и аэробную нагрузку, с использованием степ-платформы; высокая интенсивность, рекомендуется для подготовленных.	55 минут
Step 1	Кардио тренировка с использованием степ-платформы, включает обучение базовым шагам, использует простые комбинации; рекомендуется для начинающих.	55 минут
Step 2	Степ-аэробика среднего уровня сложности, использует комбинации шагов на развитие координации; рекомендуется для подготовленных.	55 минут
Силовые программы		
Super Sculpt	Силовая тренировка для всех групп мышц, с использованием различного оборудования, направленная на уменьшение жирового компонента; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Upper Body	Специальная тренировка для мышц верхней части тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Lower Body	Программа для тренировки мышц ног и брюшного пресса; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Power ABS	Урок направлен на силовую тренировку мышц брюшного пресса и нижней части спины; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	45 минут
ABS	Урок направлен на тренировку мышц брюшного пресса и нижней части спины; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	30 минут
BUMS	Программа для тренировки мышц ягодиц; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	30 минут
Программы функциональных тренировок		
FT(функциональный тренинг)	Комплексная силовая тренировка направленная на развитие координации, гибкости, равновесия и улучшения пропорций тела. Одно из самых энергоемких занятий, которое развивает все основные двигательные качества человека и позволяет скорректировать мышечный дисбаланс. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Global training	Программа, комбинирующая функциональную, аэробную и силовую нагрузку. Активный урок, позволяющий проработать все группы мышц, повысить выносливость, улучшить координацию движения, улучшить работу вестибулярного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. На уроке используется различное оборудование. Упражнения могут выполняться сольно, в парах и в команде. Рекомендуется для подготовленных.	45 минут
Танцевальные программы		
Latina Dance	Танцевальный класс, использующий хореографию бальных танцев латиноамериканской программы. Умеренная аэробная нагрузка; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Zumba	Танцевальная фитнес-программа. В основу зумбы легли базовые движения сальсы, меренге, реггетона, хип-хопа и кумбии. Занятия проходят под зажигательные латиноамериканские мелодии и африканские барабаны (мелодия с четким ритмом барабанов). Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	50 минут
Strip Dance	Танцевальный класс, с использованием хореографии частных танцев; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Love dance	Танцевальный класс, использующий различные танцевальные направления: джаз-модерн, эстрадный танец, танго соло, латина соло. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Pole dance- танец на пилоне	Танец признан видом фитнеса, основанном на аэробных и анаэробных упражнениях, где пилон используется как "тренажер". Система тренировок включает в себя как занятия на пилоне, так и специальную растяжку для достижения максимально красивого исполнения танца.	55 минут
Belly (Arabic) Dance	Танцевальный класс, использующий хореографию восточного танца, включает элементы танца живота; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
BODY&MIND программы		
Pilates	Тренировка по методу Д.Пилатеса, направленная на укрепление и формирование внутренних глубоких мышц спины, брюшного пресса и малого таза, с использованием дополнительного специального оборудования; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Yoga	Тренировка, состоящая из специальных упражнений, направлена на гармонизацию души и совершенствование тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	85 минут
Stretching	Тренировка с использованием специальных упражнений на растягивание, развивающих эластичность мышц, сухожилий. Является прекрасным средством для профилактики травматизма. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	45 минут
FITBALL	Тренировка с использованием мячей fitball способствует развитию двигательной координации и выносливости, улучшает осанку, гармонично укрепляет основные группы мышц, обеспечивает тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Рекомендован для всех уровней подготовленности.	50 минут
Flex	Урок направлен на развитие гибкости и силы мышц с помощью специальных упражнений. Увеличивает подвижность суставов, эластичность связок, дает общее расслабление и релаксацию; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	30-55 минут