



Расписание групповых программ в клубе на ул. Кржижановского, д.8

Действительно с 01.03-31.03

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00 45 мин CYCLE ENDURANCE Пелевина сайкл зал	09:00 SUPER SCULPT Пешкова бол.зал	09:00 BUMS+ABS Пелевина бол.зал	09:00 FITBALL Пешкова бол.зал	09:00 UPPER BODY Пелевина бол.зал	09:00 BUMS+ABS Пешкова бол.зал	
10:00 45 мин GLOBAL TRAINING Пелевина бол.зал	10:00 PILATES Пешкова пилон зал	10:00 FLEX Пелевина бол.зал	10:00 PILATES Пешкова пилон зал	10:00 LOWER BODY Пелевина бол.зал	10:00 FLEX Пешкова бол.зал	10:00 SUPER SCULPT Малашенкова бол.зал
11:00 STEP 1 Пелевина бол.зал	10:00 LATINA DANCE Алимамедов бол.зал	11:00 TRX+FT Данилюк кроссфит зал	10:00 SUPER SCULPT Фадеева А бол.зал	10:00 ARABIC DANCE Скачек пилон зал	11:00 55 мин CYCLE PRO Пешкова сайкл зал	11:00 BUMS+ABS Малашенко бол.зал
	11:00 FLEX Алимамедов бол.зал		11:00 45 мин GLOBAL TRAINING Пешкова кроссфит зал	11:00 ABS+FLEX Пелевина бол.зал	11:00 ** секция STRIP DANCE Заренкова бол.зал	12:00 POWER FLEX Малашенко бол.зал
			11:00 STRETCHING Фадеева А бол.зал		12:00 ** секция SUPER STRETCH Заренкова бол.зал	12:00 Силовое жонглирование гириями Синцов кроссфит
						17:00 LOWER BODY Ефремова бол.зал
19:00 45 мин GLOBAL TRAINING Пешкова бол.зал	19:00 45 мин GLOBAL TRAINING Веснина Д бол.зал		19:00 BUMS+ABS Малашенков бол.зал		18:00 SUPER SCULPT Малашенков бол.зал	18:00 PILATES Ефремова бол.зал
20:00 PUMP Пешкова бол.зал	20:00 ABS+FLEX Веснина Д бол.зал	19:00 STEP 1 Малашенкова бол.зал	19:00 CYCLE+FLEX Пешкова мал.зал	19:00 LATINA DANCE Алимамедова бол.зал	19:00 ABS+FLEX Малашенков бол.зал	
21:00 45 мин *PILATES 2 Пешкова мал.зал	20:00 45 мин CYCLE INTERVAL Малашенков сайкл зал	20:00 45 мин CYCLE ENDURANCE Малашенкова сайкл зал	20:00 UPPER BODY Пешкова бол.зал			
	21:00 Суставная гимнастика Кулик мал.зал		21:00 Суставная гимнастика Кулик мал.зал	20:00 45 МИН CYCLE STRENGHT Алимамедова сайкл зал		
	19:00 1\5ч ХАТХА ЙОГА Штанько зал единоборств	21:00 TOTAL WORKOUT Малашенкова бол.зал	19:00 1\5ч ХАТХА ЙОГА Штанько зал единоборств	21:00 FLEX Алимамедова бол.зал	<p>Адрес: ул.Кржижановского, д.8 Телефон: 910-42-42</p> <p>Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписании инструктора.</p>	
	20:30 1\5 ч ЙОГОТЕРАПИЯ ПОЗВОНОЧНИКА Штанько зал единоборств	21:00 ARABIC DANCE Скачек мал.зал	20:30 1\5 ч ЙОГОТЕРАПИЯ ПОЗВОНОЧНИКА Штанько зал единоборств			

* На занятия в зале Cycle и PILATES 2 необходима предварительная запись !

** Секция-Платное занятие!

	Силовые классы		Mind&Body
	Кардио программы		Танцевальные классы
	Функциональный тренинг		

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Название	Описание	Продолжительность
Кардио программы		
Cycle	Кардио тренировка проводится с использованием специального тренажера, имитирующего езду на велосипеде с изменением "рельефа местности" и скорости(гонка).Занятия сайклом дают возможность укрепить сердечно-сосудистую систему, подкачать мышцы ягодиц и бедер, устранить проявления целлюлита, подкорректировать форму ног.	30-55 минут
CYCLE INTRO	Обучение основам тренировки Cycle. Занятие низкой интенсивности на пульсе 50-60% от максимального. Для начинающих	30 минут
CYCLE ENDURANCE	Равномерное занятие на пульсе 60-70% от максимального. Наиболее эффективная тренировка для улучшения выносливости и жиросжигания. Для всех уровней подготовленности	45 минут
CYCLE STRENGHT	Тренировка направлена на увеличение силы и общей выносливости на пульсе 70-80% от максимального. Для подготовленных.	45 минут
CYCLE INTERVAL	Интервальная тренировка высокой интенсивности, направленная на развитие "скоростной" выносливости. Пульс 60-90% от максимального. Для подготовленных	45 минут
CYCLE PRO	Тренировка направлена на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы(развитие скорости, скоростной выносливости,силы) Нгрузка высокой интенсивности,на пульсе 60-95% от максимального. Для подготовленных!	55 минут
Step 1	Кардио тренировка с использованием степ-платформы, включает обучение базовым шагам, использует простые комбинации; рекомендуется для начинающих.	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
PUMP	Силовая тренировка с применением специальной штанги с регулируемым весом (памп), которая проводится под зажимательную музыку.Урок направлен на углубленную проработку основных групп мышц.Рекомендуется для подготовленных	55 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		
TOTAL WORKOUT	Разновидность интервальной тренировки, особенность которой заключается в чередовании аэробных и силовых нагрузок.Упражнения воздействуют на абсолютно все группы мышц тела, укрепляя их, но не наращивая. Чередование кардио и силовых нагрузок делает тренировку крайне интенсивной, что позволяет сжигать гораздо больше калорий, чем при обычном тренинге.Уровень интенсивности позволяет повышать выносливость организма и достигать первых результатов в короткие сроки – поэтому она идеально подходит тем, кто мечтает быстро сбросить вес и приобрести рельефные формы.Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Силовое жонглирование Гириями	Силовое жонглирование представляет собой систему упражнений с гирями,направленную на развитие физических способностей,совершенствование мускулатуры тела и формирование гармоничного тела.Для всех уровней подготовленности.	55 минут
TRX+FT	Тренировка без отягощений использованием собственного веса на функциональном тренажере TRX,направлена на укрепления мышц"центра",мышц-стабилизаторов" и жиросжигание.Подходит 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 классы		
Arabic Dance	Танцевальный класс, использующий хореографию восточного танца, включает элементы танца живота; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
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.	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
Тайцзицюань	Популярно как оздоровительная гимнастика.Техники упражнений правлены на:физическое и духовное здоровье, долголетие,средство для релаксации и снятия напряжения, возможность быстрого преодоления стресса и осознанных действий в экстремальных ситуациях, гармонизацию эмоциональной сферы и межличностных отношений.рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Суставная гимнастика	Комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц,суставов и позвоночника,является методикой общего оздоровления организма.Упражнения повышают гибкость и выносливость,повышает мышечный тонус,нормалтзуют работу мпозвоночных дисков,нормализуют нервную систему,повышают мышечный тонус,нормализуют работу щитовидной железы,благоვნорно влияют на нервную систему и улучшают работу иммунной системы. Для всех уровней подготовленности.	55 минут
Хатха Йога	Отличительная черта подхода Хатха Йоги состоит в мягкости выполнения упражнений, отсутствия боли и быстром очищении каналов, что позволяет, за относительно короткое время, обрести хорошее здоровье и гибкость тела.Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	85 минут
Йогатерапия позвоночника	Тренировочная последовательность, направленная на облегчение многих проблем, связанных с позвоночником и восстановление его нормального функционирования.Йогатерапия позвоночника будет полезна при нарушениях осанки, неосложненном сколиозе, грыжах и протрузиях межпозвоночных дисков, других проблемах с позвоночником, остеохондрозе, артрозе. Также показанием к посещению является пожилой возраст, сидячий образ жизни/работы, а также просто желание сохранить здоровую спину.	85 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 всх уровней подготовленности	55 минут
Stretching	Тренировка с использованием специальных упражнений на растягивание, развивающих эластичность мышц, сухожилий. Является прекрасным средством для профилактики травматизма. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Power Flex	урок направлен на развитие координации и гибкости; улучшение осанки; развитию пластичности движений;восстановление мышц после насыщенных силовых тренировок;укрепление и стимуляцию иммунитета;снятие психологического и физического напряжения; Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 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