

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 бол.зал	10:00 BUMS+FLEX Пелевина бол.зал	09:00 PILATES Хвостова 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 бол.зал	11:00 STEP 1 Пелевина бол.зал	10:00 GLOBAL TRAINING 45 МИН Хвостова бол.зал	10:00 LOWER BODY Пелевина бол.зал	10:00 BUMS+FLEX Фадеева бол.зал		
11:00 ABS+FLEX Михайлова бол.зал	11:30 YOGA 1,5 часа Лебедев мал.зал	11:00 FLEX Хвостова бол.зал	10:00 LOVE DANCE Нагнибида мал.зал	11:00 STRIP DANCE 1 Фадеева бол.зал	11:00 GLOBAL TRAINING 45 мин Кулик Е 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	11:00 ARABIC DANCE 1 Нагнибида бол.зал	11:00 LOVE DANCE Нагнибида мал.зал	12:00 ARABIC DANCE 2 Нагнибида мал.зал	12:00 UPPER BODY Веснина бол.зал
	13:00 FLEX Фадеева мал.зал		12:00 YOGA 1,5 часа Воробьева В бол.зал	12:00 FLEX Фадеева бол.зал	12:00 Суставная гимнастика Кулик Е бол.зал	
	13:00 BUMS+ABS Хвостова бол.зал			13:00 YOGA 1,5 часа Лебедев бол.зал	13:00 ABS+FLEX Кулик Е бол.зал	14:00 LATINA DANCE Алимамаедова бол.зал
	14:00 UPPER BODY Хвостова бол.зал				14:00 YOGA 1,5 часа Лебедев бол.зал	15:00 FLEX Алимамаедова бол.зал
	15:00 PILATES + Хвостова бол.зал					16:00 SUPER SCULPT Рожкина бол.зал
		17:00 FITBALL 50 мин Хвостова бол.зал	17:00 BUMS+ABS Пелевина бол.зал	17:00 FITBALL 50 мин Хвостова бол.зал		17:00 Zumba Рожкина бол.зал
18:00 PUMP Веснина бол.зал	18:00 SUPER SCULPT Замула Е бол.зал	18:00 LOWER BODY Хвостова бол.зал	18:00 STEP 1 Пелевина бол.зал	18:00 FLEX Хвостова 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 коммерч.класс Замула Е бол.зал	19:00 PUMP Хвостова бол.зал	19:00 GLOBAL TRAINING 45 мин Веснина бол.зал	19:00 STEP INTERVAL Хвостова бол.зал	19:00 UPPER BODY Рожкина бол.зал	
			19:00 ARABIC DANCE 2 Нагнибида детский.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 BUMS+FLEX 45 МИН Хвостова бол.зал		
21:00 STRIP DANCE 2 Фадеева А. бол.зал	21:00 ЙОГОТЕРАПИЯ ПОЗВОНОЧНИКА 1,5 часа Штанько бол.зал	21:00 STRIP DANCE 2 Фадеева А. бол.зал	21:00 YOGA 1,5 часа Черняева бол.зал		<p>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.</p>	
22:00 YOGA+FLEX Фадеева А. бол.зал		22:00 FLEX Фадеева А. бол.зал				

■ Силовые классы
■ Кардио программы
■ Функциональный тренинг

■ Mind&Body
■ Танцевальные классы
■ Коммерческие классы

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Название	Описание	Продолжительность
Кардио программы		
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
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
Pump	Силовая тренировка на все группы мышц, направленная на улучшение пропорций тела, с использованием специальной штанги (Pump); 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 зажигательную 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		
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
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
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. Тренировка подходит как опытным практикам йоги, так и новичкам и даже пожилым людям – тем, кто вообще никогда не сталкивался с йогой, т.к. считал, что это для него слишком сложная практика.	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 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