

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
08:00					08:00	08:00
PILATES 1 Близнецова бол.зал	SUPER SCULPT Лямцева Е бол.зал	PILATES + Близнецова бол.зал	SUPER SCULPT Фадеева А бол.зал	UPPER BODY Лямцева Е бол.зал	YOGA 1,5 часа Лебедев А. бол.зал	09:00
LOWER BODY Близнецова бол.зал	ABS+FLEX Лямцева Е бол.зал	Функциональный тренинг Близнецова бол.зал	LOWER BODY Фадеева А бол.зал	BUMS+FLEX Лямцева Е бол.зал		
BODY BALANCE Близнецова бол.зал	STEP 1 Лямцева Е бол.зал	FLEX Близнецова бол.зал	ARABIC DANCE Нагнибида С бол.зал	STRIP DANCE 1 Фадеева А бол.зал	45 МИН GLOBAL TRAINING Близнецова Е бол.зал	BUMS+ABS Веснина Д бол.зал
ARABIC DANCE Нагнибида С мал.зал	STRIP DANCE 1 Фадеева А. бол.зал	YOGA 1,5 часа Лебедев А. бол.зал		FLEX Фадеева А бол.зал	PILATES + Близнецова Е бол.зал	A-INTRO Веснина Д бол.зал
Pole DANCE Козлова Н pole.зал	FLEX Фадеева А. бол.зал		13:00	YOGA 1,5 часа Лебедев А. бол.зал	ABS+FLEX Близнецова Е бол.зал	
YOGA 1,5 часа Воробьева В бол.зал	UPPER BODY Веденичева Е бол.зал		14:00			
	PILATES + Весничева Е бол.зал	15:00	15:00	15:00		LATINA DANCE Алимамедови бол.зал
						LOWER BODY Рожкина Н бол.зал
		SUPER SCULPT Близнецова бол.зал			BUMS+ABS Рожкина Н бол.зал	FLEX Алимамедови мал.зал
UPPER BODY Веснина Д бол.зал	45 МИН GLOBAL TRAINING Веснина Д бол.зал	BODY BALANCE Близнецова бол.зал	BUMS+ABS Лямцева Е бол.зал	FITBALL Пешкова В бол.зал	UPPER BODY Рожкина Н бол.зал	UPPER BODY Рожкина Н бол.зал
		LATINA DANCE Алимамедова С мал.зал	STEP 1 Лямцева Е бол.зал	FLEX Пешкова В бол.зал	ARABIC DANCE 2 Нагнибида С. мал.зал	
STEP 2 Веснина Д бол.зал	LOWER BODY Веснина Д бол.зал	GLOBAL TRAINING Близнецова бол.зал	SUPER SCULPT Веснина бол.зал	STEP INTERVAL Лямцева Е бол.зал	LOVE DANCE Нагнибида С. мал.зал	
		LOVE DANCE Нагнибида С. мал.зал				
PILATES 1 Фадеева А. бол.зал	ABS+FLEX Веснина Д бол.зал	PILATES 1 Фадеева А бол.зал	45 МИН STRETCHING Веснина Д бол.зал	LOWER BODY Лямцева бол.зал	<p>Адрес: пр.Науки, д.10 Телефон: 955-77-90;955-87-57. Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписание инструктора.</p>	
		ARABIC DANCE Нагнибида С. мал.зал				
STRIP DANCE 2 Фадеева А. бол.зал	YOGA 1,5 часа Кочетов А бол.зал	STRIP DANCE 2 Фадеева А бол.зал	YOGA 1,5 часа Кочетов А бол.зал	ARABIC DANCE Нагнибида С. бол.зал		
YOGA+FLEX Фадеева А. бол.зал		FLEX Фадеева А бол.зал				

* На занятие Pole Dance необходима предварительная запись!

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Название	Описание	Продолжительность
Кардио программы		
A-intro	Введение в основы аэробики, базовые шаги, 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.	45 минут
Lower Body	Программа для тренировки мышц ног и брюшного пресса; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	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		
FT(функциональный тренинг)	Комплексная силовая тренировка направленная на развитие координации, гибкости, равновесия и улучшения пропорций тела. Одно из самых энергозатратных занятий, которое развивает все основные двигательные качества человека и позволяет скорректировать мышечный дисбаланс.	55 минут
Global training	Программа, комбинирующая функциональную, аэробную и силовую нагрузку. Активный урок, позволяющий проработать все группы мышц, повысить выносливость, улучшить координацию движений, улучшить работу вестибулярного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. На уроке используются различные оборудование. Упражнения могут выполняться сольно, в парах и в команде. Рекомендуется для подготовленных.	45 минут
Танцевальные программы		
Latina Dance	Танцевальный класс, использующий хореографию балльных танцев латиноамериканской программы. Умеренная аэробная нагрузка; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 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,астрэндэй,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
Body Balance	Программа, комбинирующая такие направления, как Callanetics, функциональный тренинг, Pilates и Ballet. Упражнения этой системы позволяют проработать и прочувствовать все группы мышц. Большое количество упражнений на равновесие позволяют улучшить координацию движения, а также укрепить мелкие группы мышц (мышцы стабилизаторы) и улучшить работу вестибулярного аппарата. Урок проходит в комфортном темпе, без обуви. 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.	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