

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
	09:00 <b>SUPER SCULPT</b> Пелевина бол.зал		08:00 <b>ABS+FLEX</b> Пелевина бол.зал			
09:00 <b>Суставная гимнастика</b> Кулик бол.зал	10:00 <b>BUMS+FLEX</b> Пелевина бол.зал	09:00 <b>PILATES</b> Хвостова бол.зал	09:00 <b>UPPER BODY</b> Пелевина бол.зал	09:00 <b>SUPER SCULPT</b> Фадеева бол.зал	09:30 1,5 часа <b>YOGA</b> Литвинов бол.зал	
10:00 <b>LOWER BODY</b> Кулик бол.зал	11:00 <b>STEP 1</b> Пелевина бол.зал	10:00 45 МИН <b>GLOBAL TRAINING</b> Хвостова бол.зал	10:00 <b>LOWER BODY</b> Пелевина бол.зал	10:00 <b>BUMS+FLEX</b> Фадеева бол.зал		
11:00 <b>ABS+FLEX</b> Кулик мал.зал	11:30 1,5 часа <b>YOGA</b> Лебедев мал.зал	11:00 <b>FLEX</b> Хвостова бол.зал	10:00 <b>LOVE DANCE</b> Нагнибида мал.зал	11:00 <b>STRIP DANCE 1</b> Фадеева бол.зал	11:00 45 мин <b>GLOBAL TRAINING</b> Кулик бол.зал	11:00 <b>BUMS+ABS</b> Кулик бол.зал
11:00 <b>ARABIC DANCE 1</b> Нагнибида бол.зал	12:00 <b>STRIP DANCE 1</b> Фадеева бол.зал	13:00 1,5 часа <b>YOGA</b> Лебедев бол.зал	11:00 <b>ARABIC DANCE 1</b> Нагнибида бол.зал	11:00 <b>LOVE DANCE</b> Нагнибида мал.зал	12:00 <b>ARABIC DANCE 2</b> Нагнибида мал.зал	12:00 <b>UPPER BODY</b> Кулик бол.зал
	13:00 <b>FLEX</b> Фадеева мал.зал		12:00 1,5 часа <b>YOGA</b> Воробьева В бол.зал	12:00 <b>FLEX</b> Фадеева бол.зал	12:00 <b>Суставная гимнастика</b> Кулик бол.зал	
	13:00 <b>BUMS+ABS</b> Хвостова бол.зал		12:00 коммер.класс <b>Авторский урок</b> Воробьева В бол.зал	13:00 1,5 часа <b>YOGA</b> Лебедев бол.зал	13:00 <b>ABS+FLEX</b> Кулик бол.зал	14:00 <b>LATINA DANCE</b> Алимамаедова бол.зал
	14:00 <b>UPPER BODY</b> Хвостова бол.зал				14:00 1,5 часа <b>YOGA</b> Лебедев бол.зал	15:00 <b>FLEX</b> Алимамаедова бол.зал
	15:00 <b>PILATES +</b> Хвостова бол.зал					16:00 <b>SUPER SCULPT</b> Рожкина бол.зал
		17:00 50 мин <b>FITBALL</b> Хвостова бол.зал	17:00 <b>BUMS+ABS</b> Пелевина бол.зал	17:00 50 мин <b>FITBALL</b> Хвостова бол.зал		17:00 <b>Zumba</b> Рожкина бол.зал
18:00 <b>PUMP</b> Пелевина бол.зал	18:00 <b>SUPER SCULPT</b> Замула Е бол.зал	18:00 <b>LOWER BODY</b> Хвостова бол.зал	18:00 <b>STEP 1</b> Пелевина бол.зал	18:00 <b>FLEX</b> Хвостова бол.зал		
		18:00 <b>LATINA DANCE</b> Алимамаедов мал.зал			18:00 <b>BUMS+ABS</b> Рожкина бол.зал	
19:00 <b>STEP INTERVAL</b> Пелевина бол.зал	19:00 коммерч.класс <b>LOWER BODY</b> Замула Е бол.зал	19:00 <b>PUMP</b> Хвостова бол.зал	19:00 45 мин <b>GLOBAL TRAINING</b> Веснина бол.зал	19:00 <b>STEP INTERVAL</b> Хвостова бол.зал	19:00 <b>UPPER BODY</b> Рожкина бол.зал	
	19:00 <b>ARABIC DANCE 2</b> Нагнибида детский.зал					
20:00 <b>PILATES</b> Фадеева А. бол.зал	20:00 <b>ABS+FLEX</b> Замула Е бол.зал	20:00 <b>PILATES</b> Фадеева А. бол.зал	20:00 45 мин <b>STRETCHING</b> Веснина бол.зал	20:00 45 МИН <b>BUMS+FLEX</b> Хвостова бол.зал		
21:00 <b>STRIP DANCE 2</b> Фадеева А. бол.зал	21:00 1,5 часа <b>ЙОГА АЙЕНГАРА</b> Сабурова бол.зал	21:00 <b>STRIP DANCE 2</b> Фадеева А. бол.зал	21:00 1,5 часа <b>YOGA</b> Черняева бол.зал		<p>Адрес: пр.Науки, д.10 Телефон: 955-77-90;291-94-63. Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписании инструктора.</p>	
22:00 <b>YOGA+FLEX</b> Фадеева А. бол.зал		22:00 <b>FLEX</b> Фадеева А. бол.зал				

<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:red; border:1px solid black;"></span> Силовые классы	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:blue; border:1px solid black;"></span> Mind&Body
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:yellow; border:1px solid black;"></span> Кардио программы	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:purple; border:1px solid black;"></span> Танцевальные классы
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:green; border:1px solid black;"></span> Функциональный тренинг	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:lightgreen; border:1px solid black;"></span> Коммерческие классы

## ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Название	Описание	Продолжительность
<b>Кардио программы</b>		
<b>Step Interval</b>	Интервальный урок, чередующий и соединяющий силовую и аэробную нагрузку, с использованием степ-платформы; высокая интенсивность, рекомендуется для подготовленных.	55 минут
<b>Step 1</b>	Кардио тренировка с использованием степ-платформы, включает обучение базовым шагам, использует простые комбинации; рекомендуется для начинающих.	55 минут
<b>Силовые программы</b>		
<b>Super Sculpt</b>	Силовая тренировка для всех групп мышц, с использованием различного оборудования, направленная на уменьшение жирового компонента; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>Pump</b>	Силовая тренировка на все группы мышц, направленная на улучшение пропорций тела, с использованием специальной штанги (Pump); рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>Upper Body</b>	Специальная тренировка для мышц верхней части тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>Lower Body</b>	Программа для тренировки мышц ног и брюшного пресса; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>PUMP</b>	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
<b>ABS</b>	Урок направлен на тренировку мышц брюшного пресса и нижней части спины; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	30 минут
<b>BUMS</b>	Программа для тренировки мышц ягодиц; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	30 минут
<b>Программы функциональных тренировок</b>		
<b>Global training</b>	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
<b>Танцевальные программы</b>		
<b>Latina Dance</b>	Танцевальный класс, использующий хореографию бальных танцев латиноамериканской программы. Умеренная аэробная нагрузка; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>Zumba</b>	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
<b>Strip Dance</b>	Танцевальный класс, с использованием хореографии частных танцев; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>Love dance</b>	Танцевальный класс, использующий различные танцевальные направления: джаз-модерн, эстрадный танец, танго соло, латина соло. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>Belly (Arabic) Dance</b>	Танцевальный класс, использующий хореографию восточного танца, включает элементы танца живота; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>BODY&amp;MIND программы</b>		
<b>Pilates</b>	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
<b>Yoga</b>	Тренировка, состоящая из специальных упражнений, направлена на гармонизацию души и совершенствование тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	85 минут
<b>Stretching</b>	Тренировка с использованием специальных упражнений на растягивание, развивающих эластичность мышц, сухожилий. Является прекрасным средством для профилактики травматизма. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	45 минут
<b>Йога айенгара</b>	Тренировка, состоящая из специальных упражнений, сочетание статики и динамики, вытяжения и выравнивание, отстройка Асан. Тренировка направлена на гармонизацию души и совершенствование тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	85 минут
<b>FITBALL</b>	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
<b>Flex</b>	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