

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 Истомина бол.зал	09:30 1,5 часа YOGA Литвинов бол.зал	
10:00 LOWER BODY Михайлова бол.зал		10:00 45 МИН GLOBAL TRAINING Хвостова бол.зал	10:00 LOWER BODY Пелевина бол.зал	10:00 BUMS+FLEX Фадеева бол.зал		
11:00 ABS+FLEX Михайлова мал.зал	11:30 1,5 часа YOGA Лебедев мал.зал	11:00 FLEX Хвостова бол.зал		11:00 STRIP DANCE 1 Фадеева бол.зал	11:00 45 мин GLOBAL TRAINING Кулик бол.зал	11:00 BUMS+ABS Кулик бол.зал
		13:00 1,5 часа YOGA Лебедев бол.зал	11:00 ARABIC DANCE Дикова бол.зал			12:00 UPPER BODY Кулик бол.зал
			12:00 1,5 часа YOGA Воробьева В бол.зал		12:00 Суставная гимнастика Кулик бол.зал	13:00 *45 мин CYCLE STRENGTH Алимамаедова бол.зал
	13:00 BUMS+ABS Хвостова бол.зал		13:30 коммер.класс Авторский урок Воробьева В бол.зал	13:00 1,5 часа YOGA Лебедев бол.зал	13:00 ABS+FLEX Кулик бол.зал	14:00 LATINA DANCE Алимамаедова бол.зал
	14:00 UPPER BODY Хвостова бол.зал				14:00 1,5 часа YOGA Лебедев бол.зал	15:00 FLEX Алимамаедова бол.зал
						16:00 SUPER SCULPT Рожкина бол.зал
			17:00 BUMS+ABS Пелевина бол.зал	17:00 50 мин FITBALL Хвостова бол.зал		17:00 Zumba Рожкина бол.зал
18:00 PUMP Пелевина 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 STEP INTERVAL Истомина бол.зал
					18:00 BUMS+ABS Рожкина бол.зал	19:00 PILATES Истомина мал.зал
19:00 *45 мин CYCLE INTERVAL Пелевина бол.зал	19:00 коммерч.класс LOWER BODY Замула Е бол.зал	19:00 PUMP Хвостова бол.зал	19:00 45 мин GLOBAL TRAINING Веснина бол.зал	19:00 SUPER SCULPT Хвостова бол.зал	19:00 UPPER BODY Рожкина бол.зал	
	19:00 ARABIC DANCE Дикова 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 45 мин STRETCHING Веснина бол.зал	20:00 CYCLE PRO* Хвостова бол.зал		
21:00 STRIP DANCE 2 Фадеева А. бол.зал	21:00 1,5 часа ЙОГА АЙЕНГАРА Сабирова бол.зал	21:00 STRIP DANCE 2 Фадеева А. бол.зал	21:00 1,5 часа YOGA 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 POWER STRETCHING Фадеева А. бол.зал		22:00 POWER STRETCHING Фадеева А. бол.зал				

* На занятия Cycle необходима предварительная запись !

 Силовые классы	 Mind&Body
 Кардио программы	 Танцевальные классы
 Функциональный тренинг	 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
CYCLE STRENGTH	Практически вся тренировка проходит в режиме подъема в гору, как стоя, так и сидя. За счет высокого сопротивления, который каждый сам себе выстраивает, с каждым занятием увеличивается именно мышечная выносливость. Программа Strength максимально эффективно тренирует связки и сухожилия ног, и высокая интенсивность тренировок улучшит Вашу способность забираться в гору все выше и выше, повышает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему. повышает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	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) Нагрузка 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
Interval training	Тренировка высокой интенсивности. Основана на чередовании интервалов с различным уровнем интенсивности выполнения упражнения. Позволяет ускорить обмен веществ и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы. Подходит для подготовленных.	50-55 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; повышает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему	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 в котором используются движения из различных танцевальных направлений, вы обретете уверенность в себе, разовьете координацию, пластичность, изящество и зарядитесь позитивным настроением. 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
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 (Fitball, отягощения); 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
Power Stretching	Программа для развития гибкости, при использовании эффективной системы статических упражнений. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Йога айенгара	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
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