

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00 45 мин PILATES Истомина Д. бол.зал	09:00 55 мин SUPER SCULPT Кулик Е. бол.зал	09:00 45 мин PILATES Хвостова В. бол.зал	09:00 45 мин UPPER BODY Пелевина Е. бол.зал	09:00 45 мин SUPER SCULPT Истомина Д. бол.зал	09:15 90 мин YOGA Литвинов Н. бол.зал	10:00 45 мин LOWER BODY Кулик Е. бол.зал
09:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	09:55 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	09:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	09:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	09:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	10:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	10:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал
10:00 45 мин LOWER BODY Истомина Д. бол.зал	10:00 Коммерч.класс 55 мин Суставная гимнастика Кулик Е. бол.зал	10:00 45 Мин GLOBAL TRAINING Хвостова В. бол.зал	10:00 45 мин BAMS+FLEX Пелевина Е. бол.зал	10:00 55 МИН FLEX Истомина Д. бол.зал	11:00 45 Мин GLOBAL TRAINING Кулик Е. бол.зал	11:00 45 мин CYCLE STRENGTH Алимамедова О. бол.зал
10:00 55 мин LOVE DANCE Нагнибида С. мал.зал	ПРОВЕТРИВАНИЕ	12:00 55 мин ARABIC DANCE Дикова О. мал.зал	10:00 55 мин LOVE DANCE Нагнибида С. мал.зал	ПРОВЕТРИВАНИЕ	11:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	11:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал
10:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	11:30 75 мин YOGA Лебедев А. бол.зал	ПРОВЕТРИВАНИЕ	10:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал		12:00 45 мин Суставная гимнастика Кулик Е. бол.зал	12:00 45 мин UPPER BODY Кулик Е. бол.зал
11:00 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. бол.зал	12:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	13:00 85 мин YOGA Лебедев А. бол.зал	11:00 45 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. бол.зал	13:00 85 мин YOGA Лебедев А. бол.зал	12:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	12:00 45 мин LATINA DANCE Алимамедова О. мал.зал
ПРОВЕТРИВАНИЕ	13:00 45 мин BUMS + ABS Хвостова В. бол.зал	ПРОВЕТРИВАНИЕ	11:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	ПРОВЕТРИВАНИЕ	13:00 55 Мин ABS+FLEX Кулик Е. бол.зал	13:00 45 мин FLEX Алимамедова О. бол.зал
	13:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал		12:00 85 мин YOGA Воробьева В бол.зал		13:00 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. мал.зал	13:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал
	14:00 45 мин STRETCHING Хвостова В. бол.зал					14:00 55 мин ZUMBA DANCE Фернандо бол.зал
18:00 45 мин PUMP Пелевина Е. бол.зал	18:00 45 мин SUPER SCULPT Замула Е. бол.зал	18:00 45 мин LOWER BODY Истомина Д. бол.зал	18:00 45 мин FITBALL Хвостова В. бол.зал		18:00 45 мин BUMS+ABS Кулик Е. бол.зал	ПРОВЕТРИВАНИЕ
18:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ	18:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	18:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	18:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	19:00 45 мин GLOBAL TRAINING Алимамедова О. бол.зал	18:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	
19:00 ЧЁТНЫЕ ДНИ 45 мин CYCLE INTERVAL Пелевина Е. бол.зал	19:00 Коммерч.класс 45м LOWER BODY Замула Е. бол.зал	19:00 55 мин PILATES Истомина Д. бол.зал	19:00 45 мин TOTAL WORKOUT Хвостова В. бол.зал	19:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	19:00 45 мин UPPER BODY Кулик Е. бол.зал	
19:00 НЕЧЁТНЫЕ ДНИ 45 м STEP Пелевина Е. бол.зал	19:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	19:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	19:45 15 мин ПРОВЕТР бол.зал	20:00 55 мин CYCLE PRO* Алимамедова О. бол.зал	ПРОВЕТРИВАНИЕ	
19:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ	20:00 45 мин ABS+FLEX Замула Е. бол.зал		20:00 45 мин STRETCHING Хвостова В. бол.зал			
20:00 55 мин ARABIC DANCE Дикова О. бол.зал	20:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал		20:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал		<p>Адрес: пр.Науки, д.10 Тел.н: 955-77-90;Рецепция 8-911-843-41-72 Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписании инструктора.</p>	
	21:00 1,5 часа YOGA Литвинов Н. бол.зал	21:30 Коммерч.класс 1,5ч Парная Растяжка Фадеева А. бол.зал	21:00 1,5 часа YOGA Черняева Е. 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		
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
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
Total Workout	Тренировка высокой интенсивности. Основана на чередовании аэробной и силовой нагрузки. Позволяет добиться максимальных результатов в максимально короткие сроки. Подходит для среднего уровня подготовленности	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, 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
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