



Расписание групповых программ в клубе на пр.Науки, д.10

Действительно с 01.02.21 по 28.02.21

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00 45 мин <b>PILATES</b> Истомина Д. бол.зал	09:00 45 мин <b>SUPER SCULPT</b> Кулик Е. бол.зал	09:00 45 мин <b>PILATES</b> Хвостова В. бол.зал	09:00 45 мин <b>UPPER BODY</b> Пелевина Е. бол.зал	09:00 45 мин <b>SUPER SCULPT</b> Истомина Д. бол.зал	09:15 90 мин <b>YOGA</b> Литвинов Н. бол.зал	10:00 45 мин <b>LOWER BODY</b> Кулик Е. бол.зал
09:45 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	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 <b>LOWER BODY</b> Истомина Д. бол.зал	10:00 Коммерч.класс 55 мин <b>Суставная гимнастика</b> Кулик Е. бол.зал	10:00 45 Мин <b>GLOBAL TRAINING</b> Хвостова В. бол.зал	10:00 45 мин <b>BUMS+FLEX</b> Пелевина Е. бол.зал	10:00 45 МИН <b>FLEX</b> Истомина Д. бол.зал	11:00 45 Мин <b>GLOBAL TRAINING</b> Кулик Е. бол.зал	11:00 45 мин <b>CYCLE STRENGTH*</b> Алимамедова О. бол.зал
10:00 55 мин <b>LOVE DANCE</b> Нагнибида С. мал.зал	10:00 55 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	10:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	10:00 55 мин <b>LOVE DANCE</b> Нагнибида С. мал.зал	10:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	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 <b>YOGA</b> Лебедев А. бол.зал	11:00 45 МИН <b>FLEX</b> Хвостова В. бол.зал	10:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	11:00 45 мин <b>TAE-BO</b> Алехина В. бол.зал	12:00 45 мин <b>Суставная гимнастика</b> Кулик Е. бол.зал	12:00 45 мин <b>UPPER BODY</b> Кулик Е. бол.зал
11:00 55 мин <b>ARABIC DANCE</b> Нагнибида С. бол.зал	12:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	11:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	11:00 45 мин <b>ARABIC DANCE</b> Нагнибида С. бол.зал	13:00 85 мин <b>YOGA</b> Лебедев А. бол.зал	12:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	12:00 45 мин <b>LATINA DANCE</b> Алимамедова О. мал.зал
13:00 45 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	13:00 45 мин <b>BUMS + ABS</b> Хвостова В. бол.зал	12:00 55 мин <b>ARABIC DANCE</b> Дикова О. мал.зал	11:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	13:00 85 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	13:00 55 Мин <b>ABS+FLEX</b> Кулик Е. бол.зал	13:00 45 мин <b>FLEX</b> Алимамедова О. бол.зал
13:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	13:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	13:00 85 мин <b>YOGA</b> Воробьева В. бол.зал	12:00 85 мин <b>YOGA</b> Воробьева В. бол.зал	13:00 55 мин <b>ARABIC DANCE</b> Нагнибида С. бол.зал	13:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	14:00 55 мин <b>ZUMBA DANCE</b> Фернандо бол.зал
14:00 45 мин <b>STRETCHING</b> Хвостова В. бол.зал	14:00 45 мин <b>STRETCHING</b> Хвостова В. бол.зал	13:00 85 мин <b>YOGA</b> Лебедев А. бол.зал	14:00 45 мин <b>STRETCHING</b> Хвостова В. бол.зал	14:00 45 мин <b>STRETCHING</b> Хвостова В. бол.зал	14:00 45 мин <b>STRETCHING</b> Хвостова В. бол.зал	14:00 55 мин <b>ZUMBA DANCE</b> Фернандо бол.зал
18:00 45 мин <b>PUMP</b> Пелевина Е. бол.зал	18:00 45 мин <b>SUPER SCULPT</b> Замула Е. бол.зал	18:00 45 мин <b>LOWER BODY</b> Истомина Д. бол.зал	18:00 45 мин <b>FITBALL</b> Хвостова В. бол.зал	18:00 45 мин <b>FITBALL</b> Хвостова В. бол.зал	18:00 45 мин <b>BUMS+ABS</b> Кулик Е. бол.зал	18:00 45 мин <b>BUMS+ABS</b> Кулик Е. бол.зал
18:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	18:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	18:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	18:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	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 <b>STEP</b> Пелевина Е. бол.зал	19:00 Коммерч.класс 45м <b>LOWER BODY</b> Замула Е. бол.зал	19:00 45 мин <b>PILATES</b> Истомина Д. бол.зал	19:00 45 мин <b>TOTAL WORKOUT</b> Хвостова В. бол.зал	19:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	19:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	19:00 45 мин <b>UPPER BODY</b> Кулик Е. бол.зал
19:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	19:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	19:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	19:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	20:00 55 мин <b>CYCLE PRO*</b> Алимамедова О. бол.зал	20:00 55 мин <b>CYCLE PRO*</b> Алимамедова О. бол.зал	20:00 55 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал
20:00 55 мин <b>ARABIC DANCE</b> Дикова О. бол.зал	20:00 45 мин <b>ABS+FLEX</b> Замула Е. бол.зал	20:00 Коммерч.класс 55 м <b>ZUMBA DANCE</b> Фернандо бол.зал	20:00 45 мин <b>STRETCHING</b> Хвостова В. бол.зал	20:00 45 мин <b>STRETCHING</b> Хвостова В. бол.зал	20:00 45 мин <b>STRETCHING</b> Хвостова В. бол.зал	20:00 45 мин <b>STRETCHING</b> Хвостова В. бол.зал
20:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	20:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	20:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	20:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	20:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	20:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал	20:45 15 мин ПРОВЕТРИВАНИЕ бол.зал
21:00 1,5 часа <b>YOGA</b> Литвинов Н. бол.зал	21:00 1,5 часа <b>YOGA</b> Литвинов Н. бол.зал	21:30 Коммерч.класс 1,5ч <b>Парная Растяжка</b> Фадеева А. бол.зал	21:00 1,5 часа <b>YOGA</b> Черняева Е. бол.зал	21:00 1,5 часа <b>YOGA</b> Черняева Е. 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>	

\* На занятия Cycle необходима предварительная запись !

<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:orange; border:1px solid black;"></span> Функциональный тренинг	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:green; border:1px solid black;"></span> Коммерческие классы

## ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Название	Описание	Продолжительность
<b>Кардио программы</b>		
<b>CYCLE STRENGTH</b>	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
<b>CYCLE INTERVAL</b>	Интервальная тренировка высокой интенсивности, направленная на развитие "скоростной" выносливости. Пульс 60-90% от максимального. Для подготовленных	45 минут
<b>CYCLE PRO</b>	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
<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>Total Workout</b>	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
<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; повышает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему	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 используются различные оборудование. Упражнения могут выполняться сольно, в парах и в команде. Рекомендуется для подготовленных.	45 минут
<b>TAE-BO</b>	Программа, основанная на сочетании элементов из боевых искусств (тайский бокс, каратэ, тхэквондо) и классической аэробики. Снижает высокий уровень холестерина в крови, помогает приобрести мышечный рельеф, улучшает координацию, равновесие, выносливость, способствует быстрому жиросжиганию.	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 Dance</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>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 (Fitball, отягощения); 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>Power Stretching</b>	Программа для развития гибкости, при использовании эффективной системы статических упражнений. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 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