

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Июнь

ЕвроФитнес ★

Спортивный клуб реальных результатов

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

Действительно с 01.06.21 по 30.06.21

| понедельник | | вторник | | среда | | четверг | | пятница | | суббота | | воскресенье | | | |
|---------------|---------|----------------------------|---------|-----------------|---------|--------------------------|---------|---------------------------|---------|----------------------|---------|-----------------|---------|----------|---------|
| 09:00 | 45 мин | 09:00 | 45 мин | 09:00 | 45 мин | 09:00 | 45 мин | 09:00 | 45 мин | 09:00 | 45 мин | 09:15 | 90 мин | 10:00 | 45 мин |
| PILATES | | SUPER SCULPT | | PILATES | | UPPER BODY | | SUPER SCULPT | | YOGA | | LOWER BODY | | | |
| Истомина Д. | бол.зал | Кулик Е. | бол.зал | Хвостова В. | бол.зал | Пелевина Е. | бол.зал | Истомина Д. | бол.зал | Литвинов Н. | бол.зал | Кулик Е. | бол.зал | | |
| 09:45 | 15 мин | 09:45 | 15 мин | 09:45 | 15 мин | 09:45 | 15 мин | 09:45 | 15 мин | 09:45 | 15 мин | 10:45 | 15 мин | 10:45 | 15 мин |
| ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | | |
| бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | | |
| 10:00 | 45 мин | 10:00 Коммерч.класс 55 мин | | 10:00 | 45 Мин | 10:00 | 45 мин | 10:00 | 45 МИН | 11:00 | 45 Мин | 11:00 | 45 мин | 11:00 | 45 мин |
| LOWER BODY | | Суставная гимнастика | | GLOBAL TRAINING | | BUMS+FLEX | | FLEX | | GLOBAL TRAINING | | UPPER BODY | | | |
| Истомина Д. | бол.зал | Кулик Е. | бол.зал | Хвостова В. | бол.зал | Пелевина Е. | бол.зал | Истомина Д. | бол.зал | Кулик Е. | бол.зал | Кулик Е. | бол.зал | Кулик Е. | бол.зал |
| 10:00 | 55 мин | | | 10:45 | 15 мин | 10:00 | 55 мин | 10:45 | 15 мин | 11:45 | 15 мин | 11:45 | 15 мин | 11:45 | 15 мин |
| LOVE DANCE | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | LOVE DANCE | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | | |
| Нагнибида С. | мал.зал | | | | бол.зал | Нагнибида С. | мал.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | |
| 10:45 | 15 мин | 11:30 | 75 мин | 11:00 | 45 МИН | 10:45 | 15 мин | 11:00 | 45 мин | 12:00 | 45 мин | 12:00 | 45 мин | 12:00 | 45 мин |
| ПРОВЕТРИВАНИЕ | | YOGA | | FLEX | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | TAE-BO | | Суставная гимнастика | | CYCLE INTERVAL* | | | |
| бол.зал | | Лебедев А. | | бол.зал | | бол.зал | | Алехина В. | | бол.зал | | Кулик Е. | | | |
| бол.зал | | бол.зал | | Хвостова В. | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | Хвостова В. | | | |
| 11:00 | 55 мин | 12:45 | 15 мин | 11:45 | 15 мин | 11:00 | 45 мин | | | 12:45 | 15 мин | 12:00 | 45 мин | 12:00 | 45 мин |
| ARABIC DANCE | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ARABIC DANCE | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | LATINA DANCE | | | |
| Нагнибида С. | бол.зал | | бол.зал | | | Нагнибида С. | бол.зал | | | | бол.зал | Костюкова К. | мал.зал | | |
| | | 13:00 | 45 мин | 12:00 | 55 мин | | | 12:00 | 85 мин | 13:00 | 55 Мин | 13:00 | 45 мин | 13:00 | 45 мин |
| ПРОВЕТРИВАНИЕ | | BUMS + ABS | | ARABIC DANCE | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | YOGA | | ABS+FLEX | | FLEX | | | |
| | | Хвостова В. | | бол.зал | | Дикова О. | | бол.зал | | Кулик Е. | | бол.зал | | | |
| | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | | |
| | | 13:45 | | 15 мин | | | | | | 13:00 | | 55 мин | | | |
| | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ARABIC DANCE | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | | |
| | | бол.зал | | бол.зал | | | | 14:00 | | 85 мин | | Нагнибида С. | | | |
| | | 14:00 | | 45 мин | | 13:00 | | 85 мин | | | | | | | |
| | | STRETCHING | | YOGA | | | | YOGA-здоровый позвоночник | | | | | | | |
| | | Хвостова В. | | бол.зал | | Лебедев А. | | бол.зал | | | | | | | |
| | | бол.зал | | бол.зал | | | | Воробьева В. | | | | | | | |
| 18:00 | 45 мин | 18:00 | 45 мин | 18:00 | 45 мин | 18:00 | 45 мин | 18:00 | 45 МИН | 18:00 | 45 мин | 18:00 | 45 мин | 18:00 | 45 мин |
| PUMP | | SUPER SCULPT | | LOWER BODY | | FITBALL | | FLEX | | BUMS+ABS | | | | | |
| Пелевина Е. | бол.зал | Замула Е. | бол.зал | Истомина Д. | бол.зал | Хвостова В. | бол.зал | Алимамедова О. | бол.зал | Кулик Е. | бол.зал | Кулик Е. | бол.зал | | |
| 18:45 | 15 мин | 18:45 | 15 мин | 18:45 | 15 мин | 18:45 | 15 мин | 18:45 | 15 мин | 18:45 | 15 мин | 18:45 | 15 мин | 18:45 | 15 мин |
| ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | | |
| бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | | |
| 19:00 | 45 мин | 19:00 Коммерч.класс 45м | | 19:00 | 45 мин | 19:00 | 45 мин | 19:00 | 45 мин | 19:00 | 45 мин | 19:00 | 45 мин | 19:00 | 45 мин |
| STEP | | LOWER BODY | | PILATES | | TOTAL WORKOUT | | GLOBAL TRAINING | | UPPER BODY | | | | | |
| Пелевина Е. | бол.зал | Замула Е. | бол.зал | Истомина Д. | бол.зал | Хвостова В. | бол.зал | Алимамедова О. | бол.зал | Кулик Е. | бол.зал | Кулик Е. | бол.зал | | |
| 19:45 | 15 мин | 19:45 | 15 мин | | | | | 19:45 | 15 мин | 19:45 | 15 мин | | | | |
| ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | | |
| бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | | |
| 20:00 | 55 мин | 20:00 | 45 мин | 20:00 | 45 мин | 20:00 | 45 мин | 20:00 | 55 мин | | | | | | |
| ARABIC DANCE | | ABS+FLEX | | TAE-BO | | STRETCHING | | CYCLE PRO* | | | | | | | |
| Дикова О. | бол.зал | Замула Е. | бол.зал | Алехина В. | бол.зал | Хвостова В. | бол.зал | Алимамедова О. | бол.зал | | | | | | |
| | | 20:45 | 15 мин | 20:45 | 15 мин | 20:45 | 15 мин | 20:45 | 15 мин | | | | | | |
| ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | ПРОВЕТРИВАНИЕ | | | |
| | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | бол.зал | | | | | | | |
| | | 21:00 | | 1,5 часа | | 21:30 Коммерч.класс 1,5ч | | 21:00 | | 1,5 часа | | | | | |
| | | YOGA | | ПАРНАЯ РАСТЯЖКА | | YOGA | | | | | | | | | |
| | | Литвинов Н. | | бол.зал | | Фадеева А. | | бол.зал | | Черникова С. | | бол.зал | | | |

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.

* На занятия Cycle необходима предварительная запись !

| | |
|--|---|
| Силовые классы | Mind&Body |
| Кардио программы | Танцевальные классы |
| Функциональный тренинг | Коммерческие классы |



Описание групповых программ

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 улучшает 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. 45 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. 45 минут.

Pump. Силовая тренировка на все группы мышц, направленная на улучшение пропорций тела, с использованием специальной штанги (Pump); рекомендуется для всех уровней подготовленности. 45 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; повышает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему. 45 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. 45 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. 45 минут.

BUMS. Программа для тренировки мышц ягодиц; рекомендуется для всех уровней подготовленности. 20 минут.

Программы функциональных тренировок

STEP. Программа, направленная на быстрое снижение веса, улучшение выносливости и координации, укрепление сердечно-сосудистой системы. Урок проходит с использованием Step платформ. Рекомендуется для подготовленных. 45 минут.

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 solo, в парах и в команде. Рекомендуется для подготовленных. 45 минут.

CrossFitness. Программа тренировок, включающая в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности. Способствует быстрому жиросжиганию, повышает выносливость и общую функциональность. Рекомендуется для подготовленных. 45 мин.

TAE-BO. 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.

Танцевальные программы

Latina Dance. Танцевальный класс, использующий хореографию бальных танцев латиноамериканской программы. Умеренная аэробная нагрузка, рекомендуется для всех уровней подготовленности. 55 минут.

Zumba Dance. 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.

Love dance. Танцевальный класс, исполь-

зующий 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. 45 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.

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.

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. 30-45 минут.