

#ИМЯ?	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00 55 мин PILATES Истомина Д. бол.зал	09:00 55 мин SUPER SCULPT Кулик Е. бол.зал	9:00 Коммерч.класс 55 м STEP Истомина Д. бол.зал	09:00 55 мин BUMS+ABS Пелевина Е. бол.зал	09:00 55 мин SUPER SCULPT Истомина Д. бол.зал	09:25 90 мин YOGA АЙЕНГАРА Литвин Н. бол.зал	
10:00 55 мин LOWER BODY Истомина Д. бол.зал		10:00 55 мин PILATES Хвостова В. бол.зал	10:00 55 мин UPPER BODY Пелевина Е. бол.зал	10:00 55 мин FLEX Истомина Д. бол.зал		10:00 55 мин LOWER BODY Кулик Е. бол.зал
10:00 55 мин BALLET EXERCISE Нагнибида С. мал.зал		11:00 55 мин LOWER BODY Хвостова В. бол.зал	10:00 55 мин BALLET EXERCISE Нагнибида С. мал.зал	11:00 55 мин ZUMBA DANCE Архипова М. бол.зал	11:00 55 мин GLOBAL TRAINING Кулик Е. бол.зал	11:00 55 мин UPPER BODY Кулик Е. бол.зал
11:00 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. бол.зал	11:30 90 мин YOGA Лебедев А. бол.зал	12:00 55 мин ARABIC DANCE Дикова О. бол.зал	11:00 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. бол.зал	12:00 90 мин YOGA Лебедев А. бол.зал	12:00 55 мин Суставная гимнастика Кулик Е. бол.зал	12:00 55 мин PUMP Хвостова В. бол.зал
						13:00 55 мин ABS+FLEX Кулик Е. бол.зал
	13:00 55 мин BUMS+ABS Хвостова В. бол.зал	13:00 90 мин YOGA Лебедев А. бол.зал			13:00 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. мал. зал	14:00 55 мин FitKizomba Архипова М. бол.зал
	14:00 55 мин FLEX Хвостова В. бол.зал				14:00 90 мин YOGA Воробьева В. бол.зал	14:00 Коммерч.кл 55 м ARABIC DANCE Нагнибида С. мал. зал
18:00 55 мин PUMP Коськина О. бол.зал	18:00 55 мин SUPER SCULPT Замула Е. бол.зал	18:00 55 мин LOWER BODY Хвостова В. бол.зал	18:00 55 мин FITBALL Осипенко А. бол.зал		18:00 55 мин BUMS+ABS Кулик Е. бол.зал	
19:00 55 мин STEP Коськина О. бол.зал	19:00 Коммерч.кл 55 м GLOBAL TRINING Замула Е. бол.зал	19:00 55 мин PILATES Хвостова В. бол.зал	19:00 55 мин SUPER SCULPT Осипенко А. бол.зал	19:00 55 мин GLOBAL TRAINING Алимамедова О. бол.зал	19:00 55 мин UPPER BODY Кулик Е. бол.зал	
20:00 55 мин ARABIC DANCE Дикова О. бол.зал	20:00 55 мин ABS+FLEX Замула Е. бол.зал	20:00 55 мин POWER FITBALL Фадеева А. бол.зал	20:00 55 мин FLEX Осипенко А. бол.зал	20:00 55 мин FLEX Алимамедова О. 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.	
21:00 Коммерч.кл.55м ARABIC DANCE Дикова О. бол.зал	21:00 90 мин YOGA АЙЕНГАРА Литвин Н. бол.зал	21:00 55 мин FLEX Фадеева А. бол.зал	21:00 90 мин YOGA АЙЕНГАРА Черникова С. бол.зал			

■ Силовые классы
■ Кардио программы

■ Mind&Body
■ Танцевальные классы

■ Функциональный тренинг
■ Коммерческие классы

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Название	Описание	Продолжительность
Кардио программы		
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
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. Рекомендуется для всех уровней подготовленности	45 минут
ABS	Программа для тренировки мышц брюшного пресса, спин, рекомендуется для всех уровней подготовленности.	20 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
STEP INTERVAL	Программа, направленная на быстрое снижение веса, улучшение выносливости, координации, укрепление мышц, сердечно-сосудистой системы. Урок проходит с использованием Step платформ. Состоит из четырёх интервалов, два аэробных и 2 силовых. 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 сольно, в парах и в команде. Рекомендуется для подготовленных.	45 минут
Танцевальные программы		
FitKizomba	Танцевальный класс, в основе которого лежат ритмы и техника исполнения кизомбы и тараксини. Кизомба - танец родом из Анголы, очень романтический, женственный и чувственный танец. Укрепляет организм, улучшает подвижность суставов, раскрывает уверенность в себе, 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
Ballet exercise(станок)	Танцевальный класс, направленный на укрепление основных групп мышц, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и развитие гибкости. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
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
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