|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| 10:00 | **\* Super**  **Strong Анастасия** | **9:45**  **ЛФК**  **Валентина** | **Здоровая спина**  **Анастасия** | **9:45**  **ЛФК**  **Валентина** | **\* Super**  **Strong**  **Ирина** |  |  |
| 11.00 | **Pilates**  **Анастасия** | **\* Interval**  **Лиана** | **\*Tae–bo**  **Анастасия** | **\*B.E.S.T. fit**  **Кристина** | **Тabs+flex**  **Ирина** | **PilatesBall**  **Кристина** | \* B.e.s.t. fit  Анастасия |
| 12.00 |  | **Flex+Relax**  **Лиана** |  | **Flex+Relax**  **Кристина** |  | **$Подвесные**  **петли**  **Кристина** | $ StretchPro  Анастасия |
| **$Бокс**  **Норик** |  |
| 13.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.00 |  |  |  |  |  | **Реггетон**  **Алина** |  |
| 15.00 |  |  |  |  |  | **$ StretchPro**  **Алина** |  |
| **$CYCLE**  **Ирина** |
| 16.00 |  |  |  |  |  | **Upper body**  **Ирина** | $STEP 2  Екатерина |
| 17.00 |  |  |  |  |  | **$Кругова тренировка**  **Имран** | Тabs+flex  Екатерина |
| 18.00 | **Pilates**  **Кристина** | **Fitball**  **Оля** | **Fitтренинг**  **Лиана** | **Upper body**  **Оля** | **Йога**  **Оля** | - большой зал  - малый зал  -Vip Зал  \* тренировка стРОГО с 18 лет | |
| 19.00 | **\*Tae–bo**  **Анастасия** | **Latino**  **Кристина** | **Step1**  **Екатерина** | **Здоровая спина**  **Оля** | **$TABATA Кристина** | Уважаемые гости клуба!  Администрация оставляет за собой право  вносить изменения в расписание  групповых программ  Обращаем Ваше внимание на то,  что если Вы не успеваете посещать уроки,  заявленные в расписании,  Вы можете заниматься с тренером  ПЕРСОНАЛЬНО  в удобное для Вас время  $ - малая группа  оплачиваеться отдельно  (по предварительной записи у  фитнес консультанта)  за более подробной информацией  обращайтесь  на рецепцию клуба или  по тел.:  8 (495) 663 99 86 | |
| **Бокс**  **Норик** | **$Йога**  **Марина** | **Бокс**  **Норик** | **19:30**  **$Здоровая**  **сина +МФР**  **Оля** |
| **$CYCLE**  **Ирина** |
| 20.00 | **StripDanсe**  **(по желанию каблуки)**  **Алина** | **$JUMPING**  **Кристина** | **$CYCLE**  **Оксана** | **$CYCLE**  **Оксана** | **\*PUMP**  **Кристина** |
| **\* Super**  **Strong**  **Анастасия** | **EvroDance**  **Алина** |
| **$Антигравити йога  Оля** | **\*Super**  **Strong**  **Екатерина** | **$Антигравити йога  Оля** |
| 21.00 | **Йога**  **Марина** | **Abl+tabs**  **Кристина** | **Pilates**  **Оксана** | **Abl+tabs**  **Оксана** | **Flex+Relax**  **Кристина** |
| $ StretchPro  Анастасия |

****

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

**«FITОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ**

***С 14сентября по 20 сентября 2020г.***

**Уважаемые гости клуба обращайте внимание на уровень подготовленности урока.**

**Опоздание на урок более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья.**

**Тренер имеет право не допустить Вас на занятие во избежание травм.**

**Начальный уровень**

**FLEX** *-* Класс, в котором используются упражнения на растягивание и расслабление мышц. 50-55мин

**ЗДОРОВАЯ СПИНА**-Класс направлен на стабилизацию и релаксацию позвоночника, а также для укрепления мышц, поддерживающих правильную осанку (мышцы спины, брюшного 50-55мин

**СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА**-Оздоровительный урок, направленный на проработку всех суставов, укрепление мышц, участвующих в работе суставов с элементами дыхательной гимнастики, йоги, цигун и др. восточных практик. 50-55мин**.**

**РILATES (Pilates Ball)** -На этом уроке Вы научитесь контролировать свое тело, узнаете что такое «центр силы», добьетесь улучшения мышечного баланса, координации движений качества мышц. 50-55мин

**YOGA**- это система физическийх и дыхательных упражнений,направленные на улучшение физического и психологического здоровья. 90мин

**АНТИГРАВИТИ ЙОГА**- сочетает в себе традиционные принципы йоги с элементами воздушной акробатики, хореографии, гимнастики и пилатес. 90мин

**STRETCHPRO-**тренировка для тех кто хочет сесть на шпагать50-55мин

**ЛФК** - Легкая физическая культура Комплекс оздоровительных упражнений, 50-55мин

**AERODANCE** – специально подобранные физические упражнения с элементами танцевальных движений, призванные улучшить ваше самочувствие, укрепитьмышцы и сбросить так надоевшие лишние килограммы.50-55мин

**LATINO**- программа для любителей латиноамериканских танцев и для тех, кто хочет быть в хорошей спортивной форме.50-55мин

**ZUMBA**-  танцевальная фитнес-программа на основе популярных ритмов.50-55мин

**ТABS+FLEX**-Тренировка мышц брюшного пресса + упражнения на растягивание и расслабление основных мышечных групп. 50-55мин

**МФР-** Миофасциальное расслабление или техника самомассажа с использованиее специальн роллеров50-55мин

**EvroDance-**это сочетании различных танцевальных стилей, в котором максимально используется все части тела,как в ритмичном,так медленном исполении.50-55мин

**StripDance-** это танцевальный стил в которое помогает раскрыться ,стать более раскрепощенным, в котором максимально используется все части тела, в медленном исполении.50-55мин

**Средный уровень**

**STEP1** - Занятие с использованием степ платформы. С легкой и сосредней хореографией. 50-55мин

**CYCLE**-Интенсивная кардиотренировка на велотренажере, помогающая сбросить лишний вес и привести все мышцы в тонус. 50-55мин

**ТАБАТА**-это система физических упражнений, которая помогает избавиться от лишнего веса. Табата предполагает выполнение упражнений высокой интенсивности на все группы мышц с чередующими фазами отдыха50-55мин

**TAE–BO**-это синтез аэробики и восточных единоборств. 50-55мин

**SUPERSTRONG** - Силовой класс для тренировки всех крупных групп мышц. Нагрузка средней и высокой интенсивности. 50-55мин

**FITBALL**- занятие с использованием специального мяча. Во время тренировки укрепляются все мышечные группы. 50-55мин

**FITТРЕНИНГ**тренировка состоящая из постоянно меняющихся функционально-силовых упражнений, с конечной целью улучшения общей физической формы, выносливости50-55мин

**INTERVAL**-Высокоинтенсивная тренировка, основанная на чередовании аэробной и силовой нагрузок. Тренировка позволяет развить выносливость и силу, способствуя поддержанию хорошего мышечного тонуса и укреплению дыхательной и сердечнососудистой систем50-55мин.

**ПОДВЕСНЫЕ ПЕТЛИ (TRX)**- Урок с использованием специального тренажера TRX, направленный на развитие статического и динамического равновесия, координации движения, силовой выносливости. 50-55мин

**Abl+ ТABS**-  силовая тренировка мышц ног, ягодиц и брюшного пресса.50-55мин

**Upper Body** -Силовой урок направлен на проработку мышц рук,спины и брюшного пресса. 50-55мин

**Подготовленый уровень**

**STEP2** - Занятие с использованием степ платформы. Нагрузка со сложной хореографией. 50-55мин

**JUMPING**- – это эффективный и увлекательный способ борьбы с лишними килограммами.Укрепление голеностопных, коленных суставов.Улучшениемышечного тонуса (в том числе и глубинных мышц тазового дна).45 мин

**PUMP** - Групповое занятие с использованием штанги не менее 5 кг под зажигательную музыку. Тренировка укрепляет связки и суставы, улучшает мышечную силу и рельеф без чрезмерного увеличения мышц в объеме. Рекомендуется и для мужчин. 50-55мин

**SLIDE**-Этот комплекс силовых и аэробных упражнений. Для проведения занятий используется специальный коврик со скользящей поверхностью. Тренирующиеся имитируют на нем различные движения конькобежцев и фигуристов. Ключевыми моментами слайд-аэробики являются в основном боковые движения групп мышц внутренней и наружной поверхности бедра.90мин

**B.E.S.T. fit**–функциональная тренировка, позволяющая узнать границы собственных возможностей и глубоко почувствовать свой

внутренний дух50-55мин

**МАМА +** Программа, разработанная специально для будущих мам, **при наличии справки от врача !**

***ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ:***

***При оформлении клубной карты рекомендуется ознакомиться с правилами посещения групповых программ на рецепшене или в отделе продаж!***