|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 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. fitАнастасия |
| 12.00 |  | **Flex+Relax****Лиана** |  | **Flex+Relax****Кристина** |  | **$Подвесные** **петли****Кристина** | $ StretchProАнастасия |
| **$Бокс** **Норик** |  |
| 13.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.00 |  |  |  |  |  | **Реггетон****Алина** |  |
| 15.00 |  |  |  |  |  | **$ StretchPro****Алина** |  |
| **$CYCLE** **Ирина** |
| 16.00 |  |  |  |  |  | **Upper body****Ирина** | $STEP 2Екатерина |
| 17.00 |  |  |  |  |  | **$Кругова тренировка****Имран** | Тabs+flexЕкатерина |
| 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** | **$TABATAКристина** | Уважаемые гости клуба!Администрация оставляет за собой правовносить изменения в расписаниегрупповых программ Обращаем Ваше внимание на то,что если Вы не успеваете посещать уроки,заявленные в расписании,Вы можете заниматься с тренером ПЕРСОНАЛЬНО в удобное для Вас время$ - малая группаоплачиваеться отдельно(по предварительной записи уфитнес консультанта)за более подробной информациейобращайтесьна рецепцию клуба илипо 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** |
| $ StretchProАнастасия |

****

**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!***