



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ «ФИТОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ



С 13.05.19 по 19.05.19

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10.00		9:45 ЛФК Валентина	Суставная гимнастика Наташа		SuperStrong Дарья		
11.00	SuperStrong Дарья				Pilates Дарья	Pilates Ball Кристина	Superstrong Анастасия
12.00	Flex+Relax Дарья	Interval Кристина	Tabs+Flex Кристина	V.E.S.T. fit Кристина		\$ SLIDE + Interval Доплата 500р Кристина	\$ StretchPro Доплата 500р Анастасия
13.00		\$ МАМА + (занятие для беременных) Валентина		Flex+Relax Кристина \$ МАМА + (занятие для беременных) Валентина		\$ Бокс (продвинутый) Доплата 500р Норик	
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00	Здоровая спина Анастасия	Fit ball Кристина	Fitтренинг Анастасия	ТОНИНГ Дарья	V.E.S.T. fit Кристина	 - БОЛЬШОЙ ЗАЛ  - МАЛЫЙ ЗАЛ	
19.00	SuperStrong Анастасия	Бокс Норик	TRX Доплата 500р Анастасия	Здоровая спина Дарья	\$ ТАВАТА Доплата 500р Кристина	<p>УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ КЛУБА!</p> <p>АДМИНИСТРАЦИЯ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ</p> <p>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</p> <p>\$ - МАЛАЯ ГРУППА (по предварительной записи и оплате на рецепции клуба)</p> <p>ЗА БОЛЕЕ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ НА РЕЦЕПЦИЮ КЛУБА ИЛИ ПО ТЕЛ.:</p> <p>8 (495) 663 99 86</p>	
	Mixdance Дарья		Pilates Дарья				
20.00		\$ JUMPING Доплата 500р Кристина	\$ CYCLE Доплата 500р Дарья	DanceHall Дарья	PUMP Кристина		
	\$ Антигравити Йога Доплата 650р Анастасия	Йога Наташа	SuperStrong Анастасия				
21.00		AbI+tabs Кристина	\$ StretchPro Доплата 500р Анастасия	AbI+tabs Дарья	Flex+Relax Кристина		

Уважаемые клиенты обращайтесь 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.

АЭРОБНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

STEPDANCE - Занятие с использованием степ платформы. Нагрузка средней и сложной хореографией. 50-55мин **Уровень средний**
CYCLE-Интенсивная кардиотренировка на велотренажере, помогающая сбросить лишний вес и привести все мышцы в тонус. 50-55мин **Уровень средний**

ТАБАТА-это система физических упражнений, которая помогает избавиться от лишнего веса. Табата предполагает выполнение упражнений высокой интенсивности на все группы мышц с чередующимися фазами отдыха 50-55мин **Уровень средний.**

JUMPING- это эффективный и увлекательный способ борьбы с лишними килограммами. Укрепление голеностопных, коленных суставов. Улучшение мышечного тонуса (в том числе и глубоких мышц тазового дна). 45 мин **Для подготовленных**

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

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

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ

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

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

MIXDANCE-это взрыв эмоций и отличное настроение, смесь различных современных танцевальных стилей. 50-55мин **Уровень любой**

STRIPDANCE- это красивая пластика, привлекательная и женственная. Владение стилем вселяет уверенность, уходит смущение на танцполе, забываются комплексы 50-55мин **Уровень любой.**

DANCEHALL — это уличный ямайский танец, который включает в себя множество социальных танцев 50-55мин **Уровень любой.**

СИЛОВЫЕ УРОКИ

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

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

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 **Для подготовленных.**

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

FITТРЕНИНГ тренировка состоящая из постоянно меняющихся функционально-силовых упражнений, с конечной целью улучшения общей физической формы, выносливости 50-55мин **Уровень средний.**

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Новейшая разработка. Впервые в России в нашем клубе. Максимально быстрое достижение результатов, используются тренажеры LiveFitness. Продолжительность – 50-55мин **Уровень средний.**

ТОНИНГ-Силовой урок, направленный на проработку всех групп мышц, используя систему изотонического напряжения.

Тонизирующая тренировка позволяет улучшить уровень обменных процессов организма. 50-55мин **Уровень любой.**

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 систем 50-55мин. **Уровень средний.**

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 **Уровень средний**

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

В.Е.С.Т. fit-функциональная тренировка, позволяющая узнать границы собственных возможностей и глубоко почувствовать свой внутренний дух 50-55мин **Для подготовленных**

Ab1+ TABS- силовая тренировка мышц ног, ягодиц и брюшного пресса. 50-55мин **Уровень средний**

УРОКИ СЕРИИ «BODYANDMIND»

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

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

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. **Уровень любой.**

PILATES -На этом уроке Вы научитесь контролировать свое тело, узнаете что такое «центр силы», добьетесь улучшения мышечного баланса, координации движений качества мышц. 50-55мин **Уровень любой.**

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

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

НА ШПАГАТ-тренировка для тех кто хочет сесть на шпагат 50-55мин **Уровень любой.**

ДРУГИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

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

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!