

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ «ФИТОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ



С 1 августа по 7 августа 2022г.

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00	* Super Strong Анастасия	9:45 ЛФК Валентина		Здоровая спина Лиана	Йога Сергей		
11.00			* Super Strong Лиана	\$ Interval Лиана		PilatesBall Кристина	* B.e.s.t. Fit Анастасия
12.00						\$Подвесные петли (TRX) Кристина \$Бокс Норик	\$ Stretchpro Анастасия
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00	Pilates Оля		Zumba Таня		Йога Оля		<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div> - БОЛЬШОЙ ЗАЛ</div> <div> - МАЛЫЙ ЗАЛ</div> <div> - ЗАЛ САЙКЛА</div> <div> - ЗОНА ЕДИНОБОРСТВ</div> </div> <p>* ТРЕНИРОВКА СТРОГО С 18 ЛЕТ</p>
19.00	* Super Strong Анастасия	Latino Кристина	Step1 Екатерина	Здоровая спина Оля	\$ТАБАТА Кристина		<p>УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ 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 ОПЛАЧИВАЕТСЯ ОТДЕЛЬНО (по предварительной записи у фитнес консультанта)</p>
	Йога Оля	Бокс Норик			19:30 \$Zumba party Таня		
	*\$19:30 Круговая Катя						
20.00	*Tae-bo Анастасия	\$Jumping Кристина	*Super Strong Екатерина		SCYCLE Оксана		
	SCYCLE Оксана	\$Аэройога Оля		\$Аэройога Оля	\$PUMP Кристина		
21.00	\$ Здоровая спина +МФР Анастасия	*Ab1+tabs Кристина	Здоровая Спина Оксана	*abl+tabs Оксана	Flex+relax Кристина		

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+RELAX-Класс, в котором используются упражнения на растягивание и расслабление мышц. **50мин (body&mind)**

ЗДОРОВАЯ СПИНА-Класс направлен на стабилизацию и релаксацию позвоночника, а также для укрепления мышц, поддерживающих правильную осанку (мышцы спины и живота). **50мин (body&mind)**

PILATES (Pilates Ball) –На этом уроке улучшается координация всего тело, узнаете что такое «центр силы», добьетесь улучшения мышечного баланса,подвижность суставов и гибкость позвоночника. **50мин (body&mind)**

YOGA- это система физических и дыхательных упражнений,направленные на улучшение физического и эмоционального здоровья. **85мин (body&mind)**

АНТИГРАВИТИ ЙОГА- сочетает в себе традиционные принципы йоги с элементами воздушной акробатики,гимнастики и пилатес. **85мин (body&mind)**

STRETCH PRO- это комплекс физических упражнений для растягивания отдельных частей тела,направленных на улучшение гибкости и развития подвижности в суставах ,при котором чередуется напряжение и расслабление различных групп мышц **55мин (body&mind)**

ЛФК - Легкая физическая культура Комплекс оздоровительных упражнений, **50мин (Силовой урок)**

TABS+FLEX-Тренировка мышц брюшного пресса + упражнения на растягивание и расслабление основных мышечных групп. **50мин (силовой урок)**

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

MiXDance- это сочетание различных танцевальных стилей .Способствует сжиганию калорий ,снижает стресс **50мин(танцевальный урок)**

ZUMBA- это сочетание элементов классической аэробики, базовой хореографии, и различных стилей танцев , хип хоп, фламенко, сальсы, восточные танцы и тд. Тренировка проходит под ритмичную танцевальную музыку и напоминает атмосферу зажигательной вечеринки **50мин(танцевальный урок)**

Средний уровень

STEP1 - Занятие с использованием степ платформы. С легкой и средней хореографией. **50мин(аэробный урок)**

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

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 **55мин(функциональный урок)**

ТАЕ-ВО-это синтез аэробики и восточных единоборств. **50мин(аэробный урок)**

SUPER STRONG - Силовой класс для тренировки всех крупных групп мышц. Нагрузка средней интенсивности. **50мин(силовой урок)**

FITBALL- занятие с использованием специального мяча. Во время тренировки укрепляются все мышечные группы. **50мин(силовой урок)**

ФИТТРЕНИНГ тренировка состоящая из постоянно меняющихся функционально-силовых упражнений, с конечной целью улучшения общей физической формы, выносливости **50мин(интервальный урок)**

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 **50мин(интервальный урок)**

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

ABI+ TABS- силовая тренировка мышц ног, ягодиц и брюшного пресса.**50мин(силовой урок)**

FUNCTIONAL STEP L- комплекс упражнений,который улучшает физические качества и двигательные способности , развивает скорость , координацию, пластичность , повышает работоспособность .**50 мин (функциональный урок)**

Подготовленный уровень

STEP2 - Занятие с использованием степ платформы. Нагрузка со сложной хореографией. **50мин (аэробный урок)**

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 (аэробный урок)**

PUMP - занятие с использованием штанги не менее 5 кг. Тренировка укрепляет связки и суставы, улучшает мышечную силу и рельеф без чрезмерного увеличения мышц в объеме. **Рекомендуется и для мужчин. 50-мин(силовой урок)**

SRIPDANSE- танец на высоких каблуках,включает изучение стилей go-go.stripdance,jazzfunk,vogue,Акробатика(наличие наколенников обязательно) **50мин(танцевальный урок)**

Круговая –уникальная система спортивных занятий, целью которых является сжечь как можно больше калорий, нарастить мышечную массу, а так же поработать силовую выносливость

50мин(силовой урок) проходит в тренажерном зале

V.E.S.T. fit–комплекс упражнений,который улучшает физические качества и двигательные способности , развивает скорость , координацию, пластичность , повышает работоспособность .**50 мин (функциональный урок)**

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!