

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ «ФИТОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ



С 22 по 28 апреля 2024г.

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00	* Super Strong Анастасия Т.	9:45 ЛФК Валентина	Fit тренинг Анастасия Л.	9:45 ЛФК Валентина	Здоровая спина Валентина		<b>\$ЖЕНСКИЙ КИКБОКСИНГ АНАСТАСИЯ Л.</b>
11:00							<b>В.e.s.t. fit Анастасия Л.</b>
12:00				*Super Strong Кристи			<b>\$ Stretch pro Анастасия Л.</b>
13:00							
14:00						19:00 \$Бокс Норик	
15:00						19:00 \$CYCLE Кристи	<b>\$Аэройога ОЛЬГА</b>
16:00						20:00 PilatesBall Кристи	
17:00							
18:00	Pilates Ольга	<b>\$ZUMBA</b> Таня	ZUMBA Таня		Йога Ольга		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 10px; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></div> <span>- БОЛЬШОЙ ЗАЛ</span>  <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: #f4a460; margin-right: 5px;"></div> <span>-МАЛЫЙ ЗАЛ</span>  <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: #c0c0e0; margin-right: 5px;"></div> <span>- ЗАЛ САЙКЛА</span>  <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: #808040; margin-right: 5px;"></div> <span>- ЗОНА ЕДИНОБОРСТВ</span> </div> <p><b>* ТРЕНИРОВКА СТРОГО С 18 ЛЕТ</b></p>
19:00	Тае-во Анастасия Т.	Latino Кристи	StepDance Екатерина	Здоровая спина Ольга			<p><b>УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ КЛУБА!</b></p> <p><b>ВСЕ ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ ПРОВОДЯТСЯ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ В ПРИЛОЖЕНИИ ФИТНЕС КЛУБА.</b></p> <p><b>\$ - МАЛАЯ ГРУППА</b></p> <p><b>ОПЛАЧИВАЕТСЯ ОТДЕЛЬНО</b></p> <p><b>АДМИНИСТРАЦИЯ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ</b></p> <p><b>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</b></p>
		\$Бокс Норик		Бокс Норик	\$Табата Кристи		
20:00	\$ Круговая Анастасия Т.	\$Jumping Кристи	*Super Strong Екатерина	\$Latino Pro Кристи			
	Йога Ольга				\$PUMP Кристи		
	\$CYCLE Кристи	\$Аэройога Ольга	\$Женский Кикбоксинг Анастасия Л.	\$Аэройога Ольга			
21:00		*Abl+tabs Кристи	\$ Stretch pro Анастасия Л.	*Abl+tabs Кристи	Flex+relax КРИСТИ		

**Уважаемые гости клуба 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.**

### **Начальный уровень**

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

**ЗДОРОВАЯ СПИНА(Pro)**-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)**

**АЭРО- 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)**

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

**50мин (танцевальный урок)**

**ZUMBA(Pro)**- 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**

**STEPDance** - Занятие с использованием степ платформы. Со средней и сложной 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)**

**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)**

**Ab1+ TABS**- силовая тренировка мышц ног, ягодиц и брюшного пресса.**50мин(силовой урок)**

### **Подготовленный уровень**

**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** - это комплекс последовательных силовых упражнений со штангой, которые выполняются в быстром темпе в многоповторном режиме. Тренировка Pump рассчитана на улучшение тонуса и мышечных объемов, устранение лишнего

жира. Тренировка укрепляет связки и суставы, улучшает мышечную силу и рельеф без чрезмерного увеличения мышц в объеме. **Рекомендуется и для мужчин. 50-мин(силовой урок)**

**STRIPDANCE**- танец на 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 наработать 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!***