

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	9:00 КРУГОВАЯ Сред. Зал АЛЕКСАНДР 60 мин		9:00 КРУГОВАЯ Сред. Зал АЛЕКСАНДР 60 мин		9:00 FIT BALL Сред.Зал ЕЛЕНА 60 мин	
	10:15 STRETCHING Сред.Зал ЕЛЕНА 60 мин	10:15 ПИЛАТЕС Сред.Зал ЕЛЕНА 60 мин		10:15 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Сред.Зал ЕЛЕНА 60 мин	10:15 YOGA Мал.Зал ЕЛЕНА 90 мин	
	19:15 КРУГОВАЯ Сред.Зал АЛЕКСАНДР 60 мин	19:15 INTERVAL Сред.Зал КАТЯ 60 мин	19:15 КРУГОВАЯ Сред.Зал АЛЕКСАНДР 60 мин			
	19:30 YOGA Мал.Зал ЕЛЕНА 90 мин	20:30 LADY'S DANCE Сред.Зал КАТЯ 60 мин	19:30 YOGA Мал.Зал ЕЛЕНА 90 мин			

Описание групповых программ.

Название	Описание
	Силовые
Body Sculpt	Эффективная тренировка для создания подтянутого и рельефного тела, которое соберет море комплиментов. Урок проводится с чередованием темпа, минимальным оборудованием и отдыхом, что позволит максимально сжечь калории за один час.
Interval	Тренировка, сочетающая в себе аэробную и силовую части, с использованием различного оборудования. Отлично подходит для тех, кто работает над снижением массы тела.
ABS + FLEX	Это эффективная фитнес-методика, где часть занятия отводится на укрепление мускулатуры, а вторая — на развитие гибкости. Тренировки ABS направлены на усиление мышц брюшной полости, спины и позвоночника. Работа ведется с глубокой и поверхностной мускулатурой. Тренировки FLEX направлены на растяжку мускулатуры всего тела.
Круговая	Тренировка направлена на укрепление основных мышечных групп, развитие выносливости и координации. Так как занятие проходит достаточно в высоком темпе, и многоповторном формате, то одновременно мы добиваемся и красивого рельефа мышц, и уменьшения жировой прослойки. Проводится, как с использованием оборудования - гантели, боди-бар, степ, медбол, так и без.
	Мягкий фитнес (оздоровительный)
Хатха - йога (Natha Yoga)	“Хатха - йога” - это сочетание работы в статике и упражнений в динамике, выполняемых с правильным дыханием. Регулярные тренировки приносят пользу всему организму: повышение иммунитета, укрепление мышечного корсета, заряд энергии, повышение выносливости, улучшение пищеварения, уменьшение стресса. В йоге гармонично сочетаются спорт и философия. Хатха-йога - это польза для тела и ума.
Здоровая спина	Программа, направленная на развитие, растяжение мышц спины, оздоровление позвоночника, улучшение гибкости и мобильности.
Пилатес	«Пилатес» – это комплекс простых, но эффективных упражнений, направленных на развитие гибкости, силы и подвижности суставов. Красивая осанка, здоровое тело, свободные и лёгкие движения вам обеспечены. Могут использоваться: роллы, резинки, кольца, массажные мячи.
FIT BALL	Фитбол – тренировка для развития силы, гибкости и координации с использованием большого надувного мяча (фитбола).
Суставная гимнастика	Суставная гимнастика – это комплекс физических упражнений, направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, а также для увеличения эластичности связок и сухожилий. Результатом такой гимнастики является устранения скованности, болезненных ощущений и напряжения в спине, шее, ногах и руках.
Lady's Dance	Танцевальные
	“Леди-дэнс” – это современное танцевальное направление с авторской методикой, с упором на демонстрацию женской привлекательности, сексуальности и чувственности. Развивает пластичность, гибкость и женственность.