

Описание групповых программ.

Название	Описание
	Аэробные
Functional training (функциональная тренировка)	Кардио-тренировка, с силовыми элементами и растяжкой. Программа направлена на общее укрепление организма, развитие двигательной активности, выносливости, ловкости, и координации тела.
	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.
Lower Body	Эффективная тренировка для создания подтянутого рельефного тела, направленная на проработку мышц ягодиц, ног, спины и живота.
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.
BODY PUMP	BODY PUMP - это смесь аэробики с силовыми упражнениями, которые выполняются с отягощениями в энергичном темпе под ритмы популярных хитов. При правильном настрое за одну тренировку можно сжечь более 600 калорий.
	Мягкий фитнес (оздоровительный)
Stretching	“Stretch”- упражнения на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости.
Deep Stretch (динамическая растяжка)	Тренировка, направленная на расслабление глубоких и поверхностных мышечных структур, а также увеличение подвижности всех суставных групп, включая позвоночник.
ЙОГА (для начинающих)	Это первый этап изучения древней восточной мудрости. Тренировка с низкой интенсивностью, которая строится на принципах хатха-йоги. Включает в себя выполнение асан в динамическом режиме.
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).
Mind&Body	«Тело и разум» - умная тренировка без пота и напряжения. В её программе: бодифлекс (дыхательная гимнастика), калланетика (мягкая растяжка), пилатес (контроль тела), гирокинезис (работа с суставами), адекватная йога.
	Танцевальные
Lady's Dance	“Леди-дэнс” – это современное танцевальное направление с авторской методикой, с упором на демонстрацию женской привлекательности, сексуальности и чувственности. Развивает пластичность, гибкость и женственность.
ЗУМБА	Зумба — это танцевальный фитнес под ритмичную музыку. В этом энергичном танцевальном классе предусмотрены интервалы, которые помогают улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, а также улучшить баланс, координацию, ловкость и, в некоторой степени, силу за счет применения доступной для начинающих хореографии. Также зумба помогает привести мышцы в тонус и сжечь лишние калории

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
55 мин 9:15 BODY SCULPT Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	55 мин 9:15 BODY PUMP Сред.зал АЛЕКСАНДР	55 мин 9:15 ПИЛАТЕС Бол.зал ЕЛЕНА	55 мин 9:15 BODY PUMP Сред.зал АЛЕКСАНДР	55 мин 9:30 ЗУМБА ЕКАТЕРИНА Сред.зал ХЛЕБТИКОВА	55 мин 9:30 ФИТБОЛ Сред.зал ЕЛЕНА	90 мин 9:30 НАТНА YOGA Мал.зал ЕЛЕНА
55 мин 10:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	55 мин 10:30 ЙОГА (для начинающих) Мал.зал ЕЛЕНА	55 мин 9:15 LOWER BODY Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	55 мин 10:30 MIND&BODY ЕКАТЕРИНА Мал.зал ХЛЕБТИКОВА	55 мин 10:30 STRETCHING ЕКАТЕРИНА Сред.зал ХЛЕБТИКОВА	90 мин 11:00 НАТНА YOGA Мал.зал ЕЛЕНА	
55 мин 18:00 ABS+FLEX Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА		55 мин 10:15 DEEP STRETCH Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА				
55 мин 19:15 BODY SCULPT Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	55 мин 19:15 BODY PUMP Сред.зал АЛЕКСАНДР	55 мин 19:15 INTERVAL Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	55 мин 19:15 BODY PUMP Сред.зал АЛЕКСАНДР	55 мин 19:00 FUNCTIONAL TRAINING ЕКАТЕРИНА Сред.зал ХЛЕБТИКОВА		
90 мин 19:30 НАТНА YOGA Мал.зал НАТАЛИЯ	55 мин 20:30 STRETCHING Сред.зал ЕЛЕНА	55 мин 20:30 LADY'S DANCE Сред.зал КАТЯ ЛАЗАРЕВА	90 мин 19:30 НАТНА YOGA Мал.зал НАТАЛИЯ			