

## Описание групповых программ.

Название	Описание
	<b>Силовые</b>
<b>Body Sculpt</b>	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.
<b>Interval</b>	Тренировка, сочетающая в себе аэробную и силовую части, с использованием различного оборудования. Отлично подходит для тех, кто работает над снижением массы тела.
<b>ABS + FLEX</b>	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.
<b>BODY PUMP</b>	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. Для выполнения упражнений в большинстве случаев используется разборная штанга, а также другой спортивный инвентарь.
<b>Растяжка с подкачкой</b>	Растяжка с подкачкой — идеальное решение для тех, кто хочет подтянуть тело и придать ему гибкости. Тренировка поделена на 2 блока. <ul style="list-style-type: none"> <li>• первую половину тренировки вас ждут эффективные силовые упражнения. Вы будете использовать фитнес-резинки, гантели и утяжелители с умеренным весом.</li> <li>• Оставшуюся половину будут уделены мягкой качественной растяжке на разогретые мышцы. Упражнения на гибкость помогут ощутить легкость после силовой нагрузки.</li> </ul>
	<b>Мягкий фитнес ( оздоровительный )</b>
<b>Хатха - йога (Hatha Yoga)</b>	“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.
<b>YOGA 1 (для начинающих)</b>	Yoga 1 – 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.
<b>Здоровая спина</b>	Программа, направленная на развитие, растяжение мышц спины, оздоровление позвоночника, улучшение гибкости и мобильности.
<b>Пилатес</b>	«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.
<b>FIT BALL</b>	Фитбол – тренировка для развития силы, гибкости и координации с использованием большого надувного мяча (фитбола).
<b>Mind&amp;Body</b>	«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.
	<b>Танцевальные</b>
<b>Lady's Dance</b>	“Леди-дэнс” – это современное танцевальное направление с авторской методикой, с упором на демонстрацию женской привлекательности, сексуальности и чувственности. Развивает пластичность, гибкость и женственность.
<b>ЗУМБА</b>	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
<b>9:15</b> 60 мин BODY SCULPT Сред. Зал ЕКАТЕРИНА	<b>9:15</b> 60 мин BODY PUMP Сред.Зал АЛЕКСАНДР	<b>9:15</b> 60 мин ПИЛАТЕС Сред.Зал ЕЛЕНА	<b>9:15</b> 60 мин BODY PUMP Сред.Зал АЛЕКСАНДР	<b>9:15</b> 60 мин РАСТЯЖКА С ПОДКАЧКОЙ Сред.Зал ЕКАТЕРИНА	<b>9:30</b> 60 мин ФИТБОЛ Сред.Зал ЕЛЕНА	<b>9:30</b> 90 мин НАТНА YOGA Мал.Зал ЕЛЕНА
<b>10:30</b> 60 мин ЗДОРОВАЯ СПИНА Сред. Зал ЕКАТЕРИНА	<b>10:15</b> 60 мин YOGA 1 (для начинающих) Мал.Зал ЕЛЕНА		<b>10:30</b> 60 мин MIND&BODY Мал.Зал ЕКАТЕРИНА	<b>10:15</b> 60 мин ПИЛАТЕС Сред.Зал ЕЛЕНА	<b>11:00</b> 90 мин НАТНА YOGA Мал.Зал ЕЛЕНА	
<b>18:00</b> 60 мин ABS+FLEX Сред.Зал ЕКАТЕРИНА						
<b>19:15</b> 60 мин BODY SCULPT Сред.Зал ЕКАТЕРИНА	<b>19:15</b> 60 мин BODY PUMP Большой Зал АЛЕКСАНДР	<b>19:15</b> 60 мин INTERVAL Сред.Зал ЕКАТЕРИНА	<b>19:15</b> 60 мин BODY PUMP Сред.Зал АЛЕКСАНДР	<b>19:00</b> 60 мин ЗУМБА Сред.Зал ЕКАТЕРИНА		
<b>19:30</b> 90 мин НАТНА YOGA Мал.Зал НАТАЛИЯ		<b>20:30</b> 60 мин LADY'S DANCE Сред.Зал ЕКАТЕРИНА	<b>19:30</b> 90 мин НАТНА YOGA Мал.Зал НАТАЛИЯ			

Расписание совмещено по времени с тренировками детей по фигурному катанию, хоккеем и единоборствам.