

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:30		ХАТХА ЙОГА Дарья Студия йоги 90"			ХАТХА ЙОГА Дарья Студия йоги 90"		
10:00				REAL RYDER CARDIO Маргарита Студия Cycle 55"			
11:00	MAKE BODY Юлия Зал № 1 55"		BALANCE Катерина Студия йоги 55"	PUMP Маргарита Зал № 1 55"	INTENSIVE TRAINING Екатерина Д. Зал № 1 55"	КУНДАЛИНИ ЙОГА Светлана Студия йоги 90"	
11:00						MAKE BODY Елена Щ. Зал № 1 55"	
12:00	ABS+STRETCH Юлия Зал № 1 55"	MAKE BODY Катерина Зал № 1 55"	MAKE BODY Катерина Зал № 1 55"	ЗДОРОВАЯ СПИНА+STRETCH Маргарита Зал № 1 55"	BALANCE Екатерина Д. Зал № 1 55"	STRETCH Елена Зал № 1 55"	
13:00		INTENSIVE TRAINING Катерина Зал № 1 55"	ШКОЛА ШПАГАТА Катерина Зал № 1 55" \$ - 1000р.	FLEX-CORRECTION Дмитрий Студия йоги 55" \$ - 2000р.	3D ЯГОДИЦЫ Екатерина Д. Зал №1 45" \$ - 700р.	ЙОГА В ГАМАКАХ Елена 5 мест Antigravity 55" \$ - 1500р.	FLEX-CORRECTION Дмитрий Студия йоги 55" \$ - 2000р.
13:00		FLEX CORRECTION Дмитрий Танц. зал					INTERVAL TRAINING Юлия Зал № 1 55"
14:00		SRTECH+ ДЫХАНИЕ Катерина Зал №1 55"				BELLY DANCE Елена Щ. Студия йоги 55" \$ - 1000р.	ABS+МФР Юлия Зал № 1 55"
15:00						REAL RYDER Екатерина Д. Студия Cycle 55"	
16:00						ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА Александра Соляная пещера 20"	
16:00						ЗДОРОВАЯ СПИНА Екатерина Д. Зал №1 55"	
16:30						МЕДИТАЦИЯ Александра Соляная пещера 20"	
17:00						FLOW YOGA Александра Студия йоги 90"	
17:30	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА Александра Соляная пещера 20"						
18:00	МЕДИТАЦИЯ Александра Соляная пещера 20"	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА Светлана Соляная пещера 30"					
18:10			TAE BO Екатерина Д. Зал № 1 45"		FUNCTIONAL TRAINING Елизавета Зал № 1 45"		
18:30	ЗДОРОВАЯ СПИНА Александра Студия йоги 55"	МЕДИТАЦИЯ Светлана Соляная пещера 30"	PILATES Елена Щ. Студия йоги 55" \$ - 1000р.		PILATES Елена Щ. Студия йоги 55" \$ - 1000р.		
19:00	INTENSIVE TRAINING Катерина Зал № 1 55"	PUMP Екатерина С. Зал № 1 55"	INTERVAL TRAINING Екатерина Д. Зал № 1 55"	BALANCE Катерина Студия йоги 55" \$ - 1000р.	PUMP Елизавета Зал № 1 55"		
19:00				INTENSIVE TRAINING Елена М. Зал № 1 55"			
19:30	FLOW YOGA+ЧАША Александра Студия йоги 90" \$ - 500р.	КУНДАЛИНИ ЙОГА Светлана. Студия йоги 105" \$ - 1500р	ХАТХА ЙОГА Елена Щ. Студия йоги 90"		ХАТХА ЙОГА Елена Щ. Студия йоги 90"		
20:00	PUMP Катерина Зал № 1 55"	REAL RYDER Екатерина С. Студия Cycle 55"		PUMP Катерина Зал № 1 55"			
20:00			3D ЯГОДИЦЫ Екатерина Д. Зал №1 45" \$ - 700р.	PILATES+МФР Елена М. Студия йоги 55" \$ - 1000р.	ABS+STRETCH Елизавета Зал № 1 55"		
21:00		ABS+STRETCH Екатерина С. Зал № 1 30"		ШКОЛА ШПАГАТА Катерина Зал № 1 55" \$ - 1000р.			

7 (495) 134 82 04 ПН-ПТ 06:00 – 24:00 СБ-ВС 07:00 – 24:00

Платные занятия. Запись обязательна

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ FITLAND

REAL RYDER CARDIO (INTERVAL) - тренировка проходит на велотренажерах Real Ryder под зажигательную музыку. Улучшает кардиовыносливость и укрепляет мышцы ног.

FUNCTIONAL TRAINING - уникальная интенсивная кардиотренировка на укрепление мышц с использованием оборудования: нестабильных платформ и поверхностей, разнообразных свободных весов и амортизаторов.

MAKEBODY - интенсивная тренировка, в основе которой лежит силовая аэробика. Помогает укрепить все основные группы мышц и сжигаются лишние калории.

PUMP - силовая интенсивная тренировка высокого темпа со штангой. Помогает похудеть и укрепить все мышцы.

BUMS - тренировка для проработки мышц ягодиц и ног.

AEROBICS SCULPT - силовая аэробика на все группы мышц.

STEP+BUMS - разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения «степ-платформы». Комплекс упражнений для проработки всех мышц ног, спины и брюшного пресса.

STEP INTERVAL – вид степ-аэробики, в которой чередуются силовые нагрузки, упражнения на выносливость, а также спокойные интервалы для восстановления дыхания. Это самые эффективные тренировки для похудения.

UPPER BODY - высокоэффективное групповое занятие для верхней части тела и проработки отдельных зон.

FLEX-CORRECTION - тренировка, направленная на расслабление всех мышц с применением специальных роллов.

STRETCH - улучшает гибкость и подвижность суставов, способствуют снятию стресса и глубокому расслаблению.

BALANCE - сочетает в себе движения йоги, стретчинга и пилатеса. Тренировки улучшают гибкость и подвижность в суставах, понижают уровень стресса и улучшают осанку.

PILATES \$ - комплекс упражнений, направленных на развитие мышц кора и всего тела в целом. При регулярных занятиях исправляется осанка и улучшается координация.

PILATES + МФР \$ - комплекс упражнений на мышцы всего тела. МФР способствует расслаблению мышц и фасций – соединительной ткани, которая окружает мышцы. Расслабление происходит в результате надавливания на определённые точки.

ABS-STRETCH - силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание.

SOFT STRETCHING - Это сбалансированный комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц, укрепление связок и улучшение мобильности суставов. В процессе тренировки происходит мягкое воздействие на мышцы и ткани, что обеспечивает снятие мышечных зажимов.

ХАТХА-ЙОГА - древнейшее направление йоги. Помогает улучшить физическую форму, сделать тело сильным и выносливым.

КУНДАЛИНИ ЙОГА - энергетическая практика. Пробуждает внутренние ресурсы за счёт нахождения в течение продолжительного времени в асанах в сочетании с медитацией, пением мантр и дыхательными упражнениями.

ЗДОРОВАЯ СПИНА - лечебно-оздоровительная программа, направленная на развитие мышц спинного корсета.

ЙОГА В ГАМАКАХ - сочетание традиционной йоги с элементами хореографии и воздушной акробатики на прикрепленных к потолку гамаках, укрепляет мышцы тела и улучшает кровообращение.

ANTIGRAVITY AIRBARRE - одно из направлений занятий в гамаке. Улучшает чувство баланса, вестибулярный аппарат; развивает силу, гибкость, ловкость; укрепляет и удлиняет мышцы.

LATINA \$ - танцевальное фитнес-направление, на основе латино-американских танцев.

BELLY DANCE \$ - аэробная гимнастика, представляющая собой экзотический, захватывающий и волнующий танец Востока.

INTENSIVE TRAINING - динамический вид спортивных занятий, подразумевающий чередование высокоинтенсивных и низкоинтенсивных нагрузок. Ведущей целью тренинга является ускорение метаболических процессов в организме. Такие тренировки - лучший способ сжигания подкожного жира.

INTERVAL TRAINING - чередование интенсивной физической нагрузки с периодами восстановления.

TABATA \$ — система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки.

TAE BO \$ — относится к наиболее интересным системам тренировок. Она помогает наполниться энергией, повысить выносливость и эмоционально разрядиться.

3D ЯГОДИЦЫ \$ — проработка каждого мышечного пучка бедер и ягодиц. Сочетание интенсивных и силовых упражнений.

DANCE MIX - кардио тренировка в стиле танца. Тренировки по этой программе улучшают кардиовыносливость, повышают силу и выносливость всех основных мышц, улучшают настроение.

FLOW YOGA - современный авторский стиль Хатха-Йоги, который сочетает в себе плавность движений с осознанным дыханием и наблюдением за своим внутренним состоянием. Такая практика тренирует в ученике внимательность к себе, к своему телу, осознанное присутствие в моменте сейчас, осознанное дыхание, чувствительность своего тела, изучение своих внутренних состояний и благодаря этому дает возможность в жизни легче сохранять эмоциональное равновесие. Так как практика является ответвлением Хатха-Йоги, в ней присутствуют все стандартные Асаны для проработки тела. Тем самым мы учимся на таких практиках соединять силу тела с силой сознания.

РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00	SWIMMING \$ 45 мин Анастасия						
9:00	AQUA ABS 45 мин Анастасия	SWIMMING \$ 45 мин Игорь	9:15 AQUA BEGINNERS 45 мин Анна	AQUA LOW.BODY 45 мин Анастасия	9:15 AQUA AEROBICS 45 мин Анна		
10:00							SWIMMING kids \$ 8-13 л Инна 45 мин
11:00						Мама+Малыш \$ (3-4г) Инна	Мама+Малыш \$ (3-4г) Инна
13:00	AQUA AEROBICS Анастасия 45 мин	AQUA LOW.BODY 45 мин Анна	AQUA MIX 45 мин Анна	AQUA SCULPT 45 мин Анастасия	AQUA ABS 45 мин Елена	AQUA AEROBICS 45 мин Дмитрий	
15:15							AQUA MIX 45 мин Анастасия
16:00	SWIMMING KIDS 7-10л Игорь 45 мин		SWIMMING KIDS 7-10л 45 мин Егор				
17:00	Школа плавания \$ Игорь 7-14л 45 мин		Школа плавания \$ 7-14л Егор 45 мин		Школа плавания \$ 7-14л Егор 45 мин		
18:00		Школа плавания 10-15л \$ Игорь 45 мин		SWIMMING 10-15л 45 мин Игорь		SWIMMING 10-15л 45 мин Игорь	
19:00		AQUA SCULPT 45 мин Анна		AQUA SCULPT 45 мин Анна			
19:15	AQUA LOW.BODY 45 мин Елена		AQUA ABS 45 мин Егор				
20:00							SWIMMING 45 мин Игорь
21:00	Оздоровительное плавание \$ 45 мин Игорь	Оздоровительное плавание \$ 45 мин Игорь		SWIMMING \$ Игорь 45 мин			

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ FITLAND

SWIMMING

Классическая тренировка по плаванию, на которой Вы можете обучиться уверенно держаться на воде и правильной технике в различных стилях.

SWIMMING KIDS

Тренировка для умеющих плавать детей до 16 лет, которая развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы вашего организма. Нагрузка средней и высокой интенсивности.

AQUA MIX

Урок, который направлен на проработку всех основных мышечных групп и улучшение координации и выносливости. На тренировке используется различное оборудование: пояса, перчатки, гантели и noodles.

AQUA ABS

Урок силовой направленности, в котором используются разнообразные комплексы упражнений и различное оборудование. Тренировка рассчитана на укрепление всего мышечного корсета, развитие выносливости, координации и силы.

AQUA SCULPT

Урок силовой направленности, рассчитанный на укрепление всего мышечного корсета и на развитие силовой выносливости. Рекомендуется для продвинутого уровня.

AQUA AEROBICS

Урок направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы и на развитие общей выносливости организма. Представляет собой рационально выстроенную последовательность аэробных упражнений.

AQUA BEGINNERS

Урок аквааэробики, предназначенный для начинающих с минимальной нагрузкой.

В рамках этого направления используются основные движения в простых комбинациях. Может использоваться различное оборудование.

РАСПИСАНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
12:00						ОФП - ДЕТИ от 8 лет Эллади Зона боевых искусств	
13:00						ЖЕНСКИЙ БОКС Эллади Зона боевых искусств	
14:00						КИКБОКСИНГ Эллади Зона боевых искусств	
15:00							MUAY THAI FUNCTIONAL Даниял Зона боевых искусств
16:00							РУКОПАШНЫЙ БОЙ Даниял Зона боевых искусств
18:00	БОКС - ДЕТИ от 8 лет Эллади Зона боевых искусств		ОФП - ДЕТИ от 8 лет Эллади Зона боевых искусств				
19:00	БОКС Эллади Зона боевых искусств	БОКС \$\$\$ 1000р. мини-группа Даниял Зона боевых искусств	КХМЕРСКИЙ БОКС Эллади Зона боевых искусств	БОКС \$\$\$ 1000р. мини-группа Даниял Зона боевых искусств	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Эллади Зона боевых искусств		
20:00	MUAY THAI FUNCTIONAL Эллади Зона боевых искусств	MUAY THAI FUNCTIONAL Даниял Зона боевых искусств	MUAY THAI FUNCTIONAL Эллади Зона боевых искусств	MUAY THAI FUNCTIONAL Даниял Зона боевых искусств	БОКС Эллади Зона боевых искусств		
21:00		РУКОПАШНЫЙ БОЙ Даниял Зона боевых искусств		РУКОПАШНЫЙ БОЙ Даниял Зона боевых искусств			

7 (495) 134 82 04 ПН-ПТ 06:00 – 24:00
СБ-ВС 07:00 – 24:00

Платные занятия. Запись обязательна