

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"		
9:00					ТАБАТА Екатерина Д. Зал №1 55" \$ - 500р.		
10:00		REAL RYDER CARDIO Федор Студия Cycle 90"					
11:00	AEROBICS SCULPT Юлия Зал № 1 55"		BALANCE Катерина Студия йоги 55"	PUMP Маргарита Зал № 1 55"	INTENSIVE TRAINING Екатерина Д. Зал № 1 55"	КУНДАЛИНИ ЙОГА LVL1 Светлана Студия йоги 90"	
11:00						MAKE BODY Елена Ш. 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"		FLEX- CORRECTION Дмитрий Студия Йоги 55" \$ - 2000р.		BELLY DANCE Елена Ш. Студия Йоги 55" \$ - 1000р.	FLEX- CORRECTION Дмитрий Студия Йоги 55" \$ - 2000р.
13:00		FLEX CORRECTION Дмитрий Танц. зал		3Д ЯГОДИЦЫ Маргарита Зал №1 45" \$ - 700р.			INTERVAL TRAINING Юлия Зал № 1 55"
14:00		SRTECH+ ДЫХАНИЕ Катерина Зал №1 55"				ЙОГА В ГАМАКАХ LVL2 Елена 5 мест Antigravity 55" \$ - 1500р.	ABS+STRETCH Юлия Зал № 1 55"
15:00						REAL RYDER Екатерина Д. Студия Cycle 55"	
15:30						ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА Александра Соляная пещера 20"	
16:00						МЕДИТАЦИЯ Александра Соляная пещера 20"	
16:00						ЗДОРОВАЯ СПИНА Екатерина Д. Зал №1 55"	
16:10							
16:30							
17:00						FLOW YOGA Александра Студия Йоги 55"	
17:30	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА Александра Соляная пещера 20"						
18:00	МЕДИТАЦИЯ Александра Соляная пещера 20"					МЕДИТАЦИЯ Александра Студия Йоги 30" \$ - 500р.	
18:10	DANCE MIX Маргарита Зал № 1 45"		TAE BO Екатерина Д. Зал № 1 45"		ТАБАТА Юлия Зал № 1 45" \$ - 500р.		
18:30	ЗДОРОВАЯ СПИНА Александра Студия Йоги 55"		PILATES Елена Ш. Студия Йоги 55" \$ - 1000р.		PILATES Елена Ш. Студия Йоги 55" \$ - 1000р.		
19:00	INTENSIVE TRAINING Маргарита Зал № 1 55"	PUMP Екатерина С. Зал № 1 55"	INTERVAL TRAINING Екатерина Д. Зал № 1 55"	LATINA Катерина Зал № 1 45" \$ - 500р.	ABS-BUMS Юлия Зал № 1 55"		
19:00				INTENSIVE TRAINING Елена М. Зал № 1 55"			
19:30	FLOW YOGA Александра Студия Йоги 55" \$ - 500р.	КУНДАЛИНИ ЙОГА LVL2 Светлана. Студия йоги 105" \$ - 1500р	ХАТХА ЙОГА Елена Студия Йоги 90"		ХАТХА ЙОГА Елена Студия Йоги 90"		
19:30			ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА Александра Соляная пещера 20"				
20:00	PUMP Маргарита Зал № 1 55"	REAL RYDER Екатерина С. Студия Cycle 55"	МЕДИТАЦИЯ Александра Соляная пещера 20"	PUMP Катерина Зал № 1 55"	SOFT STRETCHING Юлия Зал № 1 55"		
20:00		ЙОГА В ГАМАКАХ LVL2 Катерина 5 мест Зал Antigravity 55" \$ - 1500р.	3Д ЯГОДИЦЫ Екатерина Д. Зал №1 45" \$ - 700р.	PILATES+МФР Елена М. Студия Йоги 55" \$ - 500р.			
21:00		ABS+STRETCH Екатерина С. Зал № 1 30"		ШКОЛА ШПАГАТА LVL1 Катерина Зал № 1 55" \$ - 500р.			

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.