

ЗАЛ АЭРОБИКИ (УТРО - ДЕНЬ)

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
8:00								8:00
8:30						ТАБАТА ALL HARD 20/10 - 55'		8:30
9:00		ТАБАТА ALL HARD 20/10 - 55'		ТАБАТА ALL HARD 20/10 - 55'				9:00
9:30						ЙОГА 1,5 ЧАСА		9:30
10:00		STRETCHING ALL		STRETCHING ALL				FLY FIT (ГАМАКИ) \$\$\$
11:00						ТАБАТА BOOTY MEDIUM 20/10 - 45'	HIIT LOWER BODY	11:00
12:00						PILATES	PILATES	12:00
13:00							CROSSFIT ALL	13:00
14:00						ТАБАТА 20/10, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	STRETCHING ALL	14:00
15:00						СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ		15:00

ЗАЛ АЭРОБИКИ (ВЕЧЕР)

17:00	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ	СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ	СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ			17:00
18:00	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ	ТАБАТА 20/10, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ	ТАБАТА 20/10, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ			18:00
19:00	ТАБАТА ALL HARD 20/10 - 55'	ТАБАТА TORSO HARD 20/10 - 55'	ТАБАТА TORSO EASY 20/10 - 30'	ТАБАТА BOOTY HARD 20/10 - 55'	ТАБАТА BOOTY EXTRA 20/10 - 20'			19:00
19:30			STRETCHING BACK		STRETCHING LEGS			19:30
20:00	PILATES	ЙОГА 1,5 ЧАСА	PILATES	ЙОГА 1,5 ЧАСА	ТАБАТА ALL HARD 30/20 - 55'			20:00
20:30								
21:00	HIIT LOWER BODY		ТАБАТА ALL HARD 20/10 - 55'		PILATES			21:00

ЗАЛ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
14:00						СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ		14:00
15:00						ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ		15:00
19:00	FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ	FIT FOR BABY, ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ		FIT FOR BABY, ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ	FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ			19:00

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
17:00	FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ		FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ		FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ			17:00

«ANNUIT COEPTIS»

НИЗКИЙ ИНТЕНСИВ

ЙОГА 1,5 ЧАСА	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ МЕЖДУ ТЕЛОМ И РАЗУМОМ. ПОЧУВСТВУЙ РАБОТУ ВСЕХ МЫШЦ. РАССЛАБЬСЯ И ЗАБУДЬ О ДЕЛАХ, ЗАНЯТИЕ ПРОХОДИТ ПОД ПРИЯТНУЮ МУЗЫКУ В АТМОСФЕРЕ ЛЁГКОСТИ И БЛАЖЕНСТВА. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.
PILATES	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ДЛЯ «УКРЕПЛЕНИЯ» ПОЗВОНОЧНИКА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ.
STRETCHING ALL	ЭТО СПОКОЙНОЕ, МЕДЛЕННОЕ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ВАШИХ МЫШЦ НАПРАВЛЕНИЕ. УЛУЧШИТ ГИБКОСТЬ, ПОДВИЖНОСТЬ, ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ, СВЯЗОК, СУСТАВОВ. ОБЕСПЕЧИТ СНАБЖЕНИЕ КРОВЬЮ И КИСЛОРОДОМ РАБОТАЮЩИЕ МЫШЦЫ, ТЕМ САМЫМОКАЖЕТ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ВЛИЯНИЕ НА НИХ. УСКОРИТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК И ПОСЛУЖИТ ОТЛИЧНЫМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ВЫСОКО ИНТЕНСИВНЫМ ИНТЕРВАЛЬНЫМ ТРЕНИРОВКАМ. LEGS – ТЯНЕМ ЯГОДИЦЫ И НОГИ. BACK – ТЯНЕМ СПИНУ, ВЕРХ ТЕЛА. ALL – ТЯНЕМ ВСЕ МЫШЦЫ.
STRETCHING LEGS	
STRETCHING BACK	

НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

FIT FOR BABY	ЭТО ЗАНЯТИЕ ДЛЯ НАШИХ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ И ЧУДЕСНЫХ СПОРТСМЕНОВ. ДЕТИШКИ ДЕЛАЮТ ПЕРВЫЕ ШАГИ ПО ЖИЗНИ И В СПОРТЕ. МЫ СДЕЛАЕМ ЭТИ ШАГИ ДЛЯ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ МАКСИМАЛЬНО БЕЗОПАСНЫМИ. МЫ ПОМОЖЕМ СВОИМ ПРИМЕРОМ ПРИВИТЬ ЛЮБОВЬ К СПОРТУ.
FIT FOR KIDS	ЭТО ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПРОХОДИТ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ. МЫШЦЫ УКРЕПЛЯЮТСЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ РАСТЁТ. ДЕТИ РАДУЮТСЯ. РОДИТЕЛИ БУДУТ ДОВОЛЬНЫ.
FIT FOR JUNIORS	ЭТО ЗАНЯТИЕ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ ПОД КОНТРОЛЕМ ОПЫТНОГО ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА. ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО, ВЕДЬ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ВСЕГДА ХОЧЕТСЯ ПОХОДИТЬ ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ, ПОДНЯТЬ ШТАНГУ, ПОДЕРЖАТЬ ГАНТЕЛИ. ЗДЕСЬ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ДЕЛА, А НЕ ПРОСТО ТАК, ПОТОМУ ЧТО «ХОЧУ». ЗДЕСЬ БУДЕТ РЕЗУЛЬТ.
ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ, В ОСНОВНОМ, УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ СПИНЫ. ФОРМИРОВАНИЮ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ТЕЛА У ДЕТЕЙ.
ТАВАТА	ЭТО ИНТЕНСИВНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ. ЗДЕСЬ НЕЛЕГКО, НО ОЧЕНЬ ВЕСЕЛО. ПОТ ЛЬЁТ ГРАДОМ, ПУЛЬС ПОВЫШЕН – РАСТЁТ ВЫНОСЛИВОСТЬ. ДЕТИ БУДУТ ДОВОЛЬНЫ.
СБЕ	ЭТО СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ЗДЕСЬ ПРОХОДЯТ ТРЕНИРОВКИ ПО РАЗНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: БОКС, БОРЬБА, ТЕХНИКА БРОСКОВ, ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ. ОТЛИЧНО ФОРМИРУЕТ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ. ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМИ И УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ. НАПРАВЛЕНИЕ ПОПУЛЯРНО НЕ ТОЛЬКО У МАЛЬЧИКОВ, НО И У ДЕВОЧЕК.

ПЛАТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ \$\$\$

FLY FIT	ЭТО ЧТО – ТО ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНОЕ. ЗАНЯТИЕ С ИПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ – ГАМАКОВ. ПОЗВОЛИТ ПРЕКРАСНО РАССЛАБИТЬ ВАШИ МЫШЦЫ И СНЯТЬ НАГРУЗКУ С ПОЗВОНОЧНИКА. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.
---------	---

ВЫСОКИЙ ИНТЕНСИВ

HIIT LOWER BODY	ЭТО НОВОЕ, ГОРЯЧЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ. ТАКОГО НЕТ НИГДЕ, ЭТО УЖ ТОЧНО. НАПРАВЛЕНИЕ С АКЦЕНТОМ НА ЯГОДИЦЫ И МЫШЦЫ НОГ. УНИЧТОЖАЕМ ЖИР, ДЕЛАЕМ ФОРМЫ, ПОВЫШАЕМ ВЫНОСЛИВОСТЬ.
TABATA BOOTY	ЭТО СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, ДАЮЩЕЕ ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ . ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СНИЗИТЬ ВЕС – ВАМ СЮДА. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УВЕЛИЧИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ – ВАМ СЮДА. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НЕМНОГО ПОДКАЧАТЬ МЫШЦЫ И ДОБАВИТЬ ИМ ЖЁСТКОСТИ – ВАМ СЮДА. ОТЛИЧНАЯ ТРЕНИРОВКА С АКЦЕНТОМ НА BOOTY – ЯГОДИЦЫ И НОГИ, TORSO – МЫШЦЫ ВЕРХА ТЕЛА (ТУЛОВИЩЕ И РУКИ), ALL – ВСЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ.
TABATA ALL	
TABATA TORSO	
CROSSFIT ALL	ЭТО КЛАССИЧЕСКАЯ ВЫСОКО ИНТЕНСИВНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ. ЗДЕСЬ ВСЕГДА ИНТЕРЕСНО.

ОБОЗНАЧЕНИЯ ИЛИ СОКРАЩЕНИЯ В РАСПИСАНИИ

EXTRA	ЭТО ОЧЕНЬ ИНТЕНСИВНЫЙ УРОК, ПОДОЙДЁТ ТОЛЬКО ДЛЯ ТРЕНИРОВАННЫХ КЛИЕНТОВ.
EASY	ЭТО МЯГКИЙ УРОК, ПОДОЙДЁТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ.
MEDIUM	ЭТО ИНТЕНСИВНЫЙ УРОК, НО УКРОЧЕННЫЙ ПО ВРЕМЕНИ, ПОДОЙДЁТ КАК ДЛЯ ТРЕНИРОВАННЫХ, ТАК И ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ.
HARD	ЭТО ОЧЕНЬ ИНТЕНСИВНЫЙ УРОК, РАССЧИТАН БОЛЬШЕ НА ТРЕНИРОВАННЫХ КЛИЕНТОВ, НО ЕСЛИ ВЫ ГОТОВЫ – БУДЕМ РАДЫ ВАС ВИДЕТЬ ЗДЕСЬ.
20 '	ЭТО ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ УРОКА, ЗДЕСЬ НАПИСАНО 20 МИНУТ.
20/10 ИЛИ 30/30	ЭТО ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РАБОЧЕЙ ФАЗЫ И ФАЗЫ ОТДЫХА НА ЗАНЯТИИ ТАБАТА. 20/10 – ЭТО КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ: 8 РАУНДОВ ПО 20 СЕКУНД И МЕЖДУ НИМИ ОТДЫХ ПО 10 СЕКУНД. 30/30 – ЭТО 16 РАУНДОВ ПО 30 СЕКУНД И МЕЖДУ НИМИ ОТДЫХ ПО 30 СЕКУНД.