

ЗАЛ АЭРОБИКИ (УТРО - ДЕНЬ)

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:30						ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' МАКСИМ	
9:00		ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' ВИТАЛИЙ		ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' ВИТАЛИЙ			
9:30							ЙОГА 1,5 ЧАСА АНДРЕЙ
10:00		STRETCHING ALL МАКСИМ		STRETCHING ALL МАКСИМ		FLY FIT - ГАМАКИ (ПО ЗАПИСИ НА РЕЦЕПЦИИ) КСЕНИЯ	
10:30							
11:00						TRX MIX КАРИНА	
11:30							
12:00						PILATES КАРИНА	
12:30							
13:00						YOU FUNCTIONAL BODY КАРИНА	
13:30							
14:00						ТАВАТА 20/10, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ВИТАЛИЙ	
14:30							
15:00						СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ НАИЛЬ	
15:30							

ЗАЛ АЭРОБИКИ (ВЕЧЕР)

17:00	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ ВИТАЛИЙ	СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ НАИЛЬ	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ ВИТАЛИЙ	СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ НАИЛЬ	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ ВИТАЛИЙ		
18:00	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ НАИЛЬ	ТАВАТА 20/10, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ВИТАЛИЙ	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ НАИЛЬ	ТАВАТА 20/10, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ВИТАЛИЙ	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ НАИЛЬ		
19:00	ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' КАРИНА	ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' ВИТАЛИЙ	TRX MIX КАРИНА	ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' ВИТАЛИЙ	ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' МАКСИМ		
19:30							
20:00	PILATES КАРИНА	ЙОГА 1,5 ЧАСА ЕЛЕНА	LATINA PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ КАРИНА	ЙОГА 1,5 ЧАСА ЕЛЕНА	STRETCHING ALL МАКСИМ		
20:30							
21:00	HIIT LOWER BODY КАРИНА		FLY FIT - ГАМАКИ (ПО ЗАПИСИ НА РЕЦЕПЦИИ) КСЕНИЯ				
21:30							

ЗАЛ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
14:00						СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ НАИЛЬ	
15:00						ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ ВИТАЛИЙ	
16:00							
19:00	FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ	FIT FOR BABY, ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ ЮЛИЯ		FIT FOR BABY, ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ ЮЛИЯ	FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ		
20:00			PILATES КСЕНИЯ				

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

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

ПРОГРАММА**МЫ ХОТИМ ЧТОБЫ ВЫ ЕЁ ПОСЕТИЛИ, ПОТОМУ ЧТО****НИЗКИЙ ИНТЕНСИВ****ЙОГА 1,5 ЧАСА
ИЛИ
ЙОГА 1,0 ЧАС**

ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ МЕЖДУ ТЕЛОМ И РАЗУМНОМ. ПОЧУВСТВОВАТЬ РАБОТУ ВСЕХ ВАШИХ МЫШЦ, РАССЛАБИТЬСЯ И ЗАБЫТЬ О ДЕЛАХ ХОТЯ БЫ НЕ НА ДОЛГО. ЗАНЯТИЕ ПРОХОДИТ В АТМОСФЕРЕ ЛЁГКОСТИ И БЛАЖЕНСТВА. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

FLY FIT (ГАМАКИ)

ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ – ГАМАКОВ. ЗАНЯТИЕ НА ГАМАКАХ ПОЗВОЛЯЕТ СУЩЕСТВЕННО СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА ПОЗВОНОЧНИК, РАЗЯНУТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ, МЫШЦЫ НОГ В НЕСТАНДАРТНЫХ ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОЙ РАСТЯЖКИ ПОЗАХ. НАШИ МЫШЦЫ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ РАЗНООБРАЗИЕ И ЭТО РАЗНООБРАЗИЕ ДЛЯ НИХ ПОЛЕЗНО.

MIND BODY

ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СОВМЕСТИТЬ В СВОИХ ЗАНЯТИЯХ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ, УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ЙОГИ И ПИЛАТЕСА. MIND BODY, ЧТО В ПЕРЕВОДЕ ОЗНАЧАЕТ РАЗУМНОЕ ТЕЛО, ПОЗВОЛИТ ВАМ НАГРУЗИТЬ СВОИ МЫШЦЫ С НОВЫХ И НЕОБЫЧНЫХ РАКУРСОВ. 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 САМЫМ ОКАЖЕТ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ВЛИЯНИЕ НА НИХ. УСКОРИТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК.

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 В РУКАХ ГАНТЕЛИ. ЗДЕСЬ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ С ПОЛНОЙ ДЛЮ 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.

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 (НАШИ СЕКЦИИ) \$\$\$

LATINA PROF	ЭТО ОЧЕНЬ ВЕСЁЛОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ, ДИНАМИЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ, ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗВЕЗДОЙ КОРПОРАТИВНОЙ ВЕЧЕРИНКИ, ТАНЦЮЛА ИЛИ ЖЕ ПРОСТО – УДИВИТЬ СВОЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ ТАНЦЕМ, ТО ВАМ ТОЧНО СЮДА! ТАНЦУЕМ DANCEHALL, REGGAETON, LATINA, BOOTY DANCE, TWERK! ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ!
--------------------	---

ВЫСОКИЙ ИНТЕНСИВ

HIIT LOWER BODY	ЭТО НОВОЕ, ГОРЯЧЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ. ТАКОГО НЕТ НИГДЕ, ЭТО УЖ ТОЧНО. НАПРАВЛЕНИЕ С АКЦЕНТОМ НА ЯГОДИЦЫ И МЫШЦЫ НОГ. УНИЧОЖАЕМ ЖИР, ДЕЛАЕМ ФОРМЫ, ПОВЫШАЕМ ВЫНОСЛИВОСТЬ.
ТАВАТА ALL	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.
YOU FUNCTIONAL BODY	ЭТО НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ВКЛЮЧИТ В РАБОТУ НЕ ТОЛЬКО ОСНОВНЫЕ (КРУПНЫЕ) МЫШЦЫ, НО И СУЩЕСТВЕННО НАГРУЗИТ ВАШИ МЫШЦЫ – СТАБИЛИЗАТОРЫ, КОТОРЫЕ «СПЯТ» В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ. ЕСЛИ ВЫ НА ЭТОМ ЗАНЯТИИ В ПЕРВЫЙ РАЗ – ВЫ БУДЕТЕ УДИВЛЕННЫ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ВАШЕГО ТЕЛА И КОЛИЧЕСТВОМ «НОВЫХ» РАБОТАЮЩИХ МЫШЦ.
TRX MIX	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, МЫ ДОБАВИЛИ ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИВЫЧНЫМ ДВИЖЕНИЯМ И СДЕЛАЛИ УРОК МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ.

ОБОЗНАЧЕНИЯ ИЛИ СОКРАЩЕНИЯ В РАСПИСАНИИ

HARD	ЭТО ОЧЕНЬ ИНТЕНСИВНЫЙ УРОК, РАССЧИТАН БОЛЬШЕ НА ТРЕНИРОВАННЫХ КЛИЕНТОВ, НО ЕСЛИ ВЫ ГОТОВЫ – БУДЕМ РАДЫ ВАС ВИДЕТЬ ЗДЕСЬ.
55'	ЭТО ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ УРОКА, ЗДЕСЬ НАПИСАНО 55 МИНУТ.
20/10 ИЛИ 30/30	ЭТО ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РАБОЧЕЙ ФАЗЫ И ФАЗЫ ОТДЫХА НА ЗАНЯТИИ ТАВАТА. 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.