

# ЗАЛ АЭРОБИКИ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
8:30						ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' МАКСИМ		8:30
9:00		ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' АННА		ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' ВИТАЛИЙ				9:00
9:30								9:30
10:00		STRETCHING ALL ЮЛИЯ		STRETCHING ALL МАКСИМ		STRETCHING ALL & МФР - 90' МАКСИМ	LATINA PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ КАРИНА	10:00
10:30								
11:00						TRX MIX КАРИНА	YOUR FUNCTIONAL BODY КСЕНИЯ	11:00
11:30								11:30
12:00						PILATES КАРИНА	STRETCHING ALL КСЕНИЯ	12:00
12:30								12:30
13:00						LATINA PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ КАРИНА		13:00
13:30								13:30
14:00						ТАВАТА 20/10, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ВИТАЛИЙ		14:00
14:30								14:30

15:00						REAL FUNCTIONAL СЕКЦИЯ \$\$\$ ЮЛИЯ		15:00
15:30								15:30
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			17:00
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			18:00
19:00	YOUR FUNCTIONAL BODY 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			19:00
19:30								19:30
20:00	PILATES КАРИНА	ЙОГА 1,5 ЧАСА ЕЛЕНА	LATINA PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ КАРИНА	ЙОГА 1,5 ЧАСА ЕЛЕНА	STRETCHING ALL МАКСИМ			20:00
20:30			20:30					
21:00			FLY FIT - ГАМАКИ (ПО ЗАПИСИ НА РЕЦЕПЦИИ) КСЕНИЯ					21:00
21:30								21:30

## ЗАЛ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
9:30								9:30
14:00						СБЕ, ДЕТИ 7 - 16 ЛЕТ НАИЛЬ		14:00
15:00						ЗДОРОВЬИЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ ВИТАЛИЙ		15:00
16:00								16:00
19:00	FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ				FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ			19:00
20:00			PILATES КСЕНИЯ					20:00

## ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
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			17:00

ПРОГРАММА	МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ВЫ ЕЁ ПОСЕТИЛИ, ПОТОМУ ЧТО
<b>НИЗКИЙ ИНТЕНСИВ</b>	
<b>ЙОГА 1,5 ЧАСА</b>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ МЕЖДУ ТЕЛОМ И РАЗУМОМ. 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.
<b>FLY FIT (ГАМАКИ)</b>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ – ГАМАКОВ. ЗАНЯТИЕ НА ГАМАКАХ ПОЗВОЛЯЕТ СУЩЕСТВЕННО СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА ПОЗВОНОЧНИК, РАСТЯНУТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ, МЫШЦ НОГ В НЕСТАНДАРТНЫХ ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОЙ РАСТЯЖКИ ПОЗАХ. НАШИ МЫШЦЫ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ РАЗНООБРАЗИЕ И ЭТО РАЗНООБРАЗИЕ ДЛЯ НИХ ПОЛЕЗНО.
<b>PILATES</b>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ДЛЯ «УКРЕПЛЕНИЯ» ПОЗВОНОЧНИКА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ.
<b>STRETCHING ALL</b>	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.
<b>НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	
<b>FIT FOR KIDS</b>	ЭТО ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПРОХОДИТ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ. МЫШЦЫ УКРЕПЛЯЮТСЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ РАСТЁТ. ДЕТИ РАДУЮТСЯ. РОДИТЕЛИ БУДУТ ДОВОЛЬНЫ.
<b>FIT FOR JUNIORS</b>	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 ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ДЕЛА, А НЕ ПРОСТО ТАК, ПОТОМУ ЧТО «ХОЧУ». ЗДЕСЬ БУДЕТ РЕЗУЛЬТ.
<b>ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК</b>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ СПОСОБУЕТ, В ОСНОВНОМ, УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ СПИНЫ. ФОРМИРОВАНИЮ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ТЕЛА У ДЕТЕЙ.
<b>ТАВАТА</b>	ЭТО ИНТЕНСИВНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ. ЗДЕСЬ НЕЛЕГКО, НО ОЧЕНЬ ВЕСЕЛО. ПОТ ЛЬЁТ ГРАДОМ, ПУЛЬС ПОВЫШЕН – РАСТЁТ ВЫНОСЛИВОСТЬ. ДЕТИ БУДУТ ДОВОЛЬНЫ.
<b>СБЕ</b>	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) \$\$\$

<b>LATINA PROF</b>	ЭТО ОЧЕНЬ ВЕСЁЛОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ, ДИНАМИЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ, ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗВЕЗДОЙ КОРПОРАТИВНОЙ ВЕЧЕРИНКИ, ТАНЦПОЛА ИЛИ ЖЕ ПРОСТО – УДИВИТЬ СВОЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ ТАНЦЕМ, ТО ВАМ ТОЧНО СЮДА! ТАНЦУЕМ DANCENALL, REGGAETON, LATINA, BOOTY DANCE, TWERK! ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ!
<b>REAL FUNCTIONAL</b>	ЭТО КЛАССНОЕ, ВЕСЁЛОЕ, ДИНАМИЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, ИМИТИРУЮЩЕЕ НАГРУЗКУ «НА УЛИЦЕ». ВЫ БУДЕТЕ СИЛЬНЫ, СТРОЙНЫ И ВЫНОСЛИВЫ. СМОЖЕТЕ ПРЫГАТЬ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, БЕГАТЬ, ПРЕОДОЛЕВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ. <b>ВЗГЛЯНИТЕ НА ВОЗМОЖНОСТИ СВОЕГО ОРГАНИЗМА С ДРУГОЙ СТОРОНЫ.</b>
<b>STRETCHING ALL &amp; МФФ</b>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ОТЛИЧНО СПОСОБСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО УВЕЛИЧЕНИЮ ГИБКОСТИ И ЭЛАСТИЧНОСТИ ВЫШИХ МЫШЦ, НО И ОТЛИЧНО УСКОРЯЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК, ЗАДЕЙСТВУЯ ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ И РАССЛАБЛЯЯ ИХ.
<b>PILATES PRO BALANCE</b>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ НЕ ПРОСТО PILATES, А ТРЕНИРОВКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА БОЛЕЕ ГЛУБОКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВАШЕГО ТЕЛА ЗА СЧЁТ БОЛЕЕ СЛОЖНЫХ И ДИНАМИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВОЗМОЖНО ОСВОИТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ.
<b>ЙОГА PROF 1,5 ЧАСА</b>	ЭТО БОЛЬШЕ ЧЕМ ПРОСТО ЙОГА, ЭТО ПОЗНАНИЕ ГЛУБИНЫ РАБОТЫ НЕ ТОЛЬКО ВАШЕГО ТЕЛА, НО И ГЛУБИНЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВАШЕГО РАЗУМА В ЕДИНЕНИИ С РАБОТОЙ МЫШЦ. ВЕДЬ РАЗУМ И ТЕЛО В ЙОГЕ НЕОТДЕЛИМЫ ДРУГ ОТ ДРУГА.

## ВЫСОКИЙ ИНТЕНСИВ

<b>TABATA ALL</b>	ЭТО СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, ДАЮЩЕЕ <b>ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ</b> . 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.
<b>YOUR FUNCTIONAL BODY</b>	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 УДИВЛЕНЫ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ВАШЕГО ТЕЛА И КОЛИЧЕСТВОМ «НОВЫХ» РАБОТАЮЩИХ МЫШЦ.
<b>TRX MIX</b>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, МЫ ДОБАВИЛИ ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИВЫЧНЫМ ДВИЖЕНИЯМ И СДЕЛАЛИ УРОК МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ.