ЗАЛ АЭРОБИКИ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
8:30						**TABATA ALL** HARD 20/10 - 55' **МАКСИМ**		8:30
9:00		**TABATA ALL** HARD 20/10 - 55' **АННА**		**TABATA ALL** HARD 20/10 - 55' **АННА**				9:00
9:30						**STRETCHING** ALL & МФР - 90' **МАКСИМ, ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ - НЕ БОЛЕЕ 10 ЧЕЛОВЕК**		9:30
10:00							**LATINA PROF** СЕКЦИЯ $$$ **КАРИНА**	10:00
11:00						**TRX MIX** **КАРИНА**	**YOUR FUNCTIONAL BODY** **КСЕНИЯ**	11:00
12:00						**PILATES** **КАРИНА**	**STRETCHING ALL** **КСЕНИЯ**	12:00
13:00						**LATINA PROF** СЕКЦИЯ $$$ **КАРИНА**		13:00
14:00								14:00

SKAZKA FITNESS CENTRE

17:00	**ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК,** ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ **ЮЛИЯ**	**СБЕ,** ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ **НАИЛЬ**	**ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК,** ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ **ЮЛИЯ**	**СБЕ,** ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ **НАИЛЬ**	**ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК,** ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ **ЮЛИЯ**			17:00
18:00	**СБЕ,** ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ **НАИЛЬ**	**TABATA 20/10,** ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ **ЮЛИЯ**	**СБЕ,** ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ **НАИЛЬ**	**TABATA 20/10,** ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ **ЮЛИЯ**	**СБЕ,** ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ **НАИЛЬ**			18:00
19:00	**YOUR FUNCTIONAL BODY КАРИНА**	**TABATA ALL** HARD 20/10 - 55' **АННА**	**TRX MIX КАРИНА**	**TABATA ALL HARD 20/10 - 55' МАКСИМ**	**TABATA ALL** HARD 20/10 - 55' **МАКСИМ**			19:00
20:00	**PILATES КАРИНА**	**ЙОГА 1,5 ЧАСА ЕЛЕНА**	**LATINA PROF** СЕКЦИЯ $$$ **КАРИНА**	**ЙОГА 1,5 ЧАСА ЕЛЕНА**	**STRETCHING ALL МАКСИМ**			20:00

ЗАЛ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
14:00						**СБЕ,** ДЕТИ 7 - 16 ЛЕТ **НАИЛЬ**		14:00
15:00						**ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК,** ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ **ДМИТРИЙ**		15:00
18:00		**GAMES** ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ **ДЕТСКАЯ КОМНАТА**		**GAMES** ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ **ДЕТСКАЯ КОМНАТА**				18:00
19:00	**FIT FOR KIDS,** ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ **ЮЛИЯ**	**FIT FOR BABY** ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ **ДМИТРИЙ**		**FIT FOR BABY** ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ **ДМИТРИЙ**	**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
16:00	**FIT FOR JUNIORS,** ДЕТИ 12 - 14 ЛЕТ **АННА**		**FIT FOR JUNIORS,** ДЕТИ 12 - 14 ЛЕТ **АННА**		**FIT FOR JUNIORS,** ДЕТИ 12 - 14 ЛЕТ **АННА**			16:00
17:00	**FIT FOR JUNIORS,** ДЕТИ 15 - 17 ЛЕТ **АННА**		**FIT FOR JUNIORS,** ДЕТИ 15 - 17 ЛЕТ **АННА**		**FIT FOR JUNIORS,** ДЕТИ 15 - 17 ЛЕТ **АННА**			17:00

ПРОГРАММА	МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ВЫ ЕЁ ПОСЕТИЛИ, ПОТОМУ ЧТО
НИЗКИЙ ИНТЕНСИВ	
ЙОГА 1,5 ЧАСА	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ МЕЖДУ ТЕЛОМ И РАЗУМОМ. ПОЧУВСТВОВАТЬ РАБОТУ ВСЕХ ВАШИХ МЫШЦ. РАССЛАБИТЬСЯ И ЗАБЫТЬ О ДЕЛАХ ХОТЯ БЫ НЕНАДОЛГО, 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, РАСТЯНУТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ, МЫШЦЫ НОГ В НЕСТАНДАРТНЫХ ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОЙ РАСТЯЖКИ ПОЗАХ. НАШИ МЫШЦЫ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ РАЗНООБРАЗИЕ И ЭТО РАЗНООБРАЗИЕ ДЛЯ НИХ ПОЛЕЗНО.
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.
STRETCHING ALL & МФР	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ОТЛИЧНО СПОСОБСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО УВЕЛИЧЕНИЮ ГИБКОСТИ И ЭЛАСТИЧНОСТИ ВАШИХ МЫШЦ, НО И ОТЛИЧНО УСКОРЯЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК, ЗАДЕЙСТВУЯ ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ И РАССЛАБЛЯЯ ИХ.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ	
GAMES	ЭТО ЗАНЯТИЕ ДЛЯ НАШИХ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ И ЧУДЕСНЫХ СПОРТСМЕНОВ, КОТОРОЕ ПРОХОДИТ В ДЕТСКОЙ КОМНАТЕ. ЗДЕСЬ ДЕТИШКИ РИСУЮТ, ЛЕПЯТ, ИГРАЮТ В НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ, ОБЩАЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ.
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 АКТИЧНОСТЬ 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 ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ДЕЛА, А НЕ ПРОСТО ТАК, ПОТОМУ ЧТО «ХОЧУ». ЗДЕСЬ БУДЕТ РЕЗУЛЬТАТ.
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: БОРЬБА, ТЕХНИКА БРОСКОВ, ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ. ОТЛИЧНО ФОРМИРУЕТ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ. ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМИ И УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ. НАПРАВЛЕНИЕ ПОЛУЛЯРНО 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, ТАНЦПОЛА ИЛИ ЖЕ ПРОСТО – УДИВИТЬ СВОЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ ТАНЦЕМ, ТО ВАМ ТОЧНО СЮДА! ТАНЦУЕМ DANCEHALL, REGGAETON, LATINA, BOOTY DANCE, TWERK! ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ!
REAL FUNCTIONAL	ЭТО КЛАССНОЕ, ВЕСЁЛОЕ, ДИНАМИЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, ИМИТИРУЮЩЕЕ НАГРУЗКУ «НА УЛИЦЕ». ВЫ БУДЕТЕ СИЛЬНЫ, СТРОЙНЫ И ВЫНОСЛИВЫ. СМОЖЕТЕ ПРЫГАТЬ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, БЕГАТЬ, ПРЕОДОЛЕВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ. **ВЗГЛЯНИТЕ НА ВОЗМОЖНОСТИ СВОЕГО ОРГАНИЗМА С ДРУГОЙ СТОРОНЫ.**

ВЫСОКИЙ ИНТЕНСИВ

TABATA 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.
YOUR 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 УДИВЛЕНЫ 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.