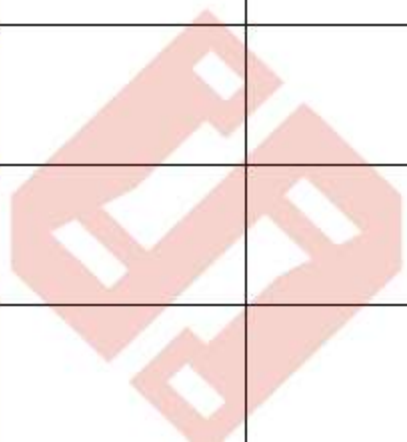


ЗАЛ АЭРОБИКИ

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' КРИСТИНА		ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' КРИСТИНА				9:00
9:30							STRETCHING ALL & МФР - 90' МАКСИМ, ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ - НЕ БОЛЕЕ 10 ЧЕЛОВЕК	9:30
10:00						LATINA START СЕКЦИЯ \$\$\$ КАРИНА		10:00
11:00						TRX MIX КАРИНА	STEP PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ НАСТЯ И ЮЛЯ	11:00
12:00						PILATES КАРИНА		12:00
13:00								13:00



SFC

 FITNESS CENTRE

14:00								14:00
17:00	ЗДОРОВЬИЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ		ЗДОРОВЬИЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ		ЗДОРОВЬИЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ			17:00
18:00	FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ		FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ		FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ			18:00
19:00	YOUR FUNCTIONAL BODY КАРИНА	ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' АННА	TRX MIX КАРИНА	АРЕНДА	ТАВАТА ALL HARD 20/10 - 55' МАКСИМ			19:00
20:00	АРЕНДА	ЙОГА 1,5 ЧАСА ЕЛЕНА	LATINA PROF СЕКЦИЯ SSS 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								14:00
15:00								15:00
18:00								18:00
19:00	GAMES ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ ДЕТСКАЯ КОМНАТА	GAMES ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ ДЕТСКАЯ КОМНАТА	GAMES ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ ДЕТСКАЯ КОМНАТА	GAMES ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ ДЕТСКАЯ КОМНАТА	GAMES ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ ДЕТСКАЯ КОМНАТА			19:00
20:00	PILATES КАРИНА		PILATES КСЕНИЯ					20:00

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
10:00	FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 17 ЛЕТ АННА		FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 17 ЛЕТ АННА		FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 17 ЛЕТ АННА			10:00
11:00								11:00
16:00								16:00
17:00	FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 17 ЛЕТ АННА		FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 17 ЛЕТ АННА		FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 17 ЛЕТ АННА			17:00

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.

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 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 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.

ПЛАТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ (НАШИ СЕКЦИИ) \$\$\$

<p>LATINA START</p> <p>LATINA PROF</p>	<p>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!</p> <p>ЗАНЯТИЕ LATINA START БОЛЬШЕ ПОДОЙДЁТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ, А ЗАНЯТИЕ LATINA PROF БОЛЬШЕ ПОДОЙДЁТ ДЛЯ БОЛЕЕ ОПЫТНЫХ.</p>
<p>STEP PROF</p>	<p>ЭТО ПО – НАСТОЯЩЕМУ НЕОБЫЧНАЯ ТРЕНИРОВКА. ЗАНЯТИЕ С ГРУППОЙ ОДНОВРЕМЕННО ВЕДУТ ДВА ИНСТРУКТОРА, ДВА ПРОФЕССИОНАЛА СВОЕГО ДЕЛА. УНИКАЛЬНАЯ, СЛОЖНАЯ, ИНТЕРЕСНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ. В ДАННОМ СЛУЧАЕ СТЕП – ЭТО НЕ ПРОСТО ТРЕНИРОВКА, В ДАННОМ СЛУЧАЕ СТЕП – ЭТО ИСКУССТВО.</p>

ВЫСОКИЙ ИНТЕНСИВ

<p>TABATA ALL</p>	<p>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.</p>
<p>YOUR FUNCTIONAL BODY</p>	<p>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.</p>
<p>TRX MIX</p>	<p>ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, МЫ ДОБАВИЛИ ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИВЫЧНЫМ ДВИЖЕНИЯМ И СДЕЛАЛИ УРОК МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ.</p>