

# ЗАЛ АЭРОБИКИ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
8:30						ТАВАТА МАКСИМ		8:30
9:00		ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КРИСТИНА		ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КРИСТИНА				9:00
9:30							STRETCHING & МФР - 1,0 ЧАС МАКСИМ	9:30
10:00						LATINA PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ КАРИНА		10:00
10:30								10:30
11:00						ЙОГА КУНДАЛИНИ - 1,5 ЧАСА АННА	STEP PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ НАСТЯ И ЮЛЯ	11:00
12:00								TRX MIX КАРИНА
13:00						PILATES КАРИНА		13:00

17:00	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ	СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ	СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ		17:00
18:00	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ		СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ		СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ		18:00
19:00	YOUR FUNCTIONAL BODY КАРИНА	ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS АННА	TRX MIX КАРИНА	АРЕНДА	ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS МАКСИМ		19:00
20:00	АРЕНДА	ЙОГА АЙЕНГАРА - 1,5 ЧАСА ЕЛЕНА	PILETES КСЕНИЯ	ЙОГА АЙЕНГАРА - 1,5 ЧАСА ЕЛЕНА	STRETCHING 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	<b>FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ</b>		<b>FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ</b>		<b>FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ</b>			19:00
20:00	<b>PILATES КАРИНА</b>							20:00

## ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
10:00	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 17 ЛЕТ АННА</b>		<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 17 ЛЕТ АННА</b>		<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 17 ЛЕТ АННА</b>			10:00
16:00	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 14 ЛЕТ АННА</b>		<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 14 ЛЕТ АННА</b>		<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 14 ЛЕТ АННА</b>			16:00
17:00	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 15 - 17 ЛЕТ АННА</b>		<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 15 - 17 ЛЕТ АННА</b>		<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 15 - 17 ЛЕТ АННА</b>			17:00

**ПРОГРАММА** **МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ВЫ ЕЁ ПОСЕТИЛИ, ПОТОМУ ЧТО**

**НИЗКИЙ ИНТЕНСИВ**

<b>ЙОГА АЙЕНГАРА ИЛИ КУНДАЛИНИ</b>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЯ 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.
<b>PILATES</b>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ДЛЯ «УКРЕПЛЕНИЯ» ПОЗВОНОЧНИКА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ.
<b>STRETCHING</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>STRETCHING &amp; МФР</b>	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**

<b>GAMES</b>	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.
<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 РЕЗУЛЬТАТ.
<b>ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК</b>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ, В ОСНОВНОМ, УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ СПИНЫ. ФОРМИРОВАНИЮ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ТЕЛА У ДЕТЕЙ.
<b>ТАВАТА</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 ТОЖЕ СЮДА.
<b>СБЕ</b>	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 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, ТАНЦПОЛА ИЛИ ЖЕ ПРОСТО – УДИВИТЬ СВОЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ ТАНЦЕМ, ТО ВАМ ТОЧНО СЮДА! ТАНЦУЕМ DANCEHALL, REGGAETON, LATINA, BOOTY DANCE, TWERK! ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ!
STEP PROF	ЭТО НЕ ПРОСТО КЛАССИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПО СТЕПУ ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ, ЭТО ОЧЕНЬ СЛОЖНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ, ЭТО НАСТОЯЩИЙ ТАНЕЦ В РАМКАХ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ. ЭТО ДВА ТРЕНЕРА, КОТОРЫЕ ТОЧНО НЕ ДАДУТ ЗАСКУЧАТЬ ДАЖЕ САМОМУ ИСКУШЁННОМУ ЛЮБИТЕЛЮ СТЕП – АЭРОБИКИ.

## ВЫСОКИЙ ИНТЕНСИВ

TABATA	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 ТОЖЕ СЮДА.
YOUR FUNCTIONAL BODY	ЭТО 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.