

# ЗАЛ АЭРОБИКИ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
8:30						ТАВАТА КРИСТИНА		8:30
9:00		ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КРИСТИНА	ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS ЮЛИЯ А.	ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КРИСТИНА				9:00
9:30						STRETCHING & МФР 1 ЧАС КРИСТИНА		9:30
10:00							LATINA PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ КАРИНА	10:00
10:30								10:30
11:00							STEP PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ НАСТЯ И ЮЛЯ	11:00
12:00						TRX MIX КАРИНА	STRETCHING КСЕНИЯ	12:00
13:00						PILATES КАРИНА		13:00
14:00						АРЕНДА		14:00
15:00						СОМВАТ СЕКЦИЯ \$\$\$ ЮЛЯ		15:00

17:00	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЮЛИЯ К.	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЮЛИЯ К.	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.			17:00
18:00	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ	<i>СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (ОТ 4-Х ЛЕТ) СЕКЦИЯ \$\$\$</i>	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ	<i>СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (ОТ 4-Х ЛЕТ) СЕКЦИЯ \$\$\$</i>	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ			18:00
19:00	YOUR FUNCTIONAL BODY КАРИНА	ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS АННА	TRX MIX КАРИНА	АРЕНДА	ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КАРИНА			19:00
20:00	АРЕНДА	STRETCHING - RELAX 1 ЧАС АНГЕЛИНА	PILATES КСЕНИЯ	АРЕНДА	STRETCHING КАРИНА			20:00

## ЗАЛ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	<b>FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7-11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.</b>		<b>FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7-11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.</b>		<b>FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7-11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.</b>			19:00
20:00	<b>STRETCHING &amp; МФР 1 ЧАС КАРИНА</b>							20:00

## ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
10:00	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЮЛИЯ А.</b>		<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЮЛИЯ А.</b>		<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЮЛИЯ А.</b>			10:00
11:00								11:00
16:00	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА</b>	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА</b>	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА</b>	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА</b>	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА</b>	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА</b>		16:00
17:00	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА</b>	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА</b>	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА</b>	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА</b>	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА</b>	<b>FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА</b>		17:00

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

<b>ЙОГА 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 БЛАЖЕННОСТИ.
<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>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>СБЕ</b>	ЭТО СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ЗДЕСЬ ПРОХОДЯТ ТРЕНИРОВОК 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) \$\$\$

<i><b>LATINA PROF</b></i>	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!
---------------------------	--

**ТРЕНЕР КАРИНА, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 937 653 87 86**

<i><b>STEP PROF</b></i>	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.
-------------------------	---

**ТРЕНЕР АНАСТАСИЯ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 906 125 24 53**

<i><b>COMBAT</b></i>	ЭТО АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ. ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ КАК РАЗНООБРАЗНЫЕ УДАРЫ РУКАМИ И НОГАМИ, ТАК И СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ. ИМЕЕТ ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ ЭФФЕКТ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА ЗА СЧЁТ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ.
----------------------	---

**ТРЕНЕР ЮЛИЯ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 903 335 88 34**

<i><b>СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ</b></i>	ЭТО ОЧЕНЬ КРАСИВЫЙ И ИНТЕРЕСНЫЙ ВИД СПОРТА. ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ ПОМОГАЮТ ФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ У ДЕТОК, ВОСПИТЫВАЮТ СПОРТИВНУЮ ДИСЦИПЛИНУ, ПОМОГАЮТ БЫТЬ БОЛЕЕ СПОКОЙНЫМИ И УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ. ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УЖЕ ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.
--	---

**ТРЕНЕР МАРИНА, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 927 261 81 77**

## **ВЫСОКИЙ ИНТЕНСИВ**

<i><b>TABATA</b></i>	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.
----------------------	---

<i><b>YOUR FUNCTIONAL BODY</b></i>	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.
--	--

<i><b>TRX MIX</b></i>	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, МЫ ДОБАВИЛИ ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИВЫЧНЫМ ДВИЖЕНИЯМ И СДЕЛАЛИ УРОК МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ.
-----------------------	--