

# 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 ЕЛИЗАВЕТА	STRETCHING КСЕНИЯ	12:00
13:00						АРЕНДА		13:00
14:00						АРЕНДА		14:00
15:00						СОМВАТ СЕКЦИЯ \$\$\$ ЮЛЯ		15:00

17:00	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.	СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.	СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	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
13:00						PILATES ЕЛИЗАВЕТА		13:00
18:00								18:00
19:00	FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.		FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.		FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ К.			19:00
20:00	STRETCHING & МФР 1 ЧАС КАРИНА							20:00

## ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

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

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

ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ДЛЯ «УКРЕПЛЕНИЯ» ПОЗВОНОЧНИКА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ.

**STRETCHING**

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 &  
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****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.

**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 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!

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

### *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 ИСКУЩЁННОМУ ЛЮБИТЕЛЮ СТЕП – АЭРОБИКИ.

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

### *COMBAT*

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**

### *СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ*

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**

### *ТАВАТА*

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.