

Расписание занятий ИЮЛЬ 2017г.

Часы работы: Пн-Пт с 8.00 до 22.00 , Сб - Вс с 9.00 до 21.00 по адресу: ул. Калинина 2, тел. 8-922-138-82-81

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9.00	Crossfit <u>мг(2)</u> Саша	Crossfit <u>мг(2)</u> Саша	Crossfit <u>мг(2)</u> Саша	Crossfit <u>мг(2)</u> Саша	Crossfit <u>мг(2)</u> Саша		
10.00						Crossfit (2) Илья	Crossfit (2) Саша
10.00	GYM <u>мг(1)</u> Ксения		GYM <u>мг(1)</u> Ксения		GYM <u>мг(1)</u> Ксения		<u>до 23.08</u> Йога (1) Любовь
11.00						Стретчинг (1) Млада	Стретчинг (1) Млада
12.00							Crossfit Basic (1) Илья/Аня
16.00	Crossfit (2) Саша		Crossfit (2) Саша		Crossfit (2) Саша		
17.00	GYM <u>мг(1)</u> Василий	Crossfit-Teens (1) (12 - 18 лет) Саша	GYM <u>мг(1)</u> Василий	Crossfit-Teens (1) (12 - 18 лет) Саша	GYM <u>мг(1)</u> Василий		
18.00	Мужской клуб <u>мг(2)</u> Владимир		Мужской клуб <u>мг(2)</u> Владимир		Мужской клуб <u>мг(2)</u> Владимир		
18.00	GYM <u>мг(1)</u> Евгения	GYM <u>мг(1)</u> Полина	GYM <u>мг(1)</u> Евгения	GYM <u>мг(1)</u> Полина	<u>в17:00</u> GYM <u>мг(1)</u> Евгения		
18.00	Бойцовский Клуб <u>мг(2)</u> Николай		Бойцовский Клуб <u>мг(2)</u> Николай		Бойцовский Клуб <u>мг(2)</u> Николай		
18.00	Hot Iron(2) Кристина	Crossfit (2) Саша	Hot Iron(2) Кристина	Crossfit (2) Саша			
19.00	Crossfit (2) Саша	Crossfit Basic (1) Илья/Аня	Crossfit (2) Саша	Crossfit Basic (1) Илья/Аня	Crossfit (2) Саша		
19.00	GYM <u>мг(1)</u> Василий		GYM <u>мг(1)</u> Василий		GYM <u>мг(1)</u> Василий		
19.00		<u>до 23.08</u> Хатха Йога (1) Любовь			<u>до 23.08</u> Хатха Йога (1) Любовь		
20.00		Стретчинг (1) Млада		МФР +Стретчинг <u>мг(1)</u> Млада			
21.00	GYM <u>мг(1)</u> Владимир		GYM <u>мг(1)</u> Владимир		GYM <u>мг(1)</u> Владимир		

(1), (2), (3) – уровень интенсивности и сложности тренировки

Посещение тренировок в кроссовках обязательно, кроме: Пилатес, Йога, AthleticStretch, Стретчинг

Запись в мини-группы по телефону или на рецепции.

Описание тренировок

Аэробные и силовые программы:

Аэробика – это непрерывное движение в аэробном режиме под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе, усиливается жиросжигание, корректируется фигура.

Степ-аэробика – своеобразное сочетание ходьбы по лестнице и традиционной аэробики с помощью специальных степ-платформ.

Силовой класс-тренировка на развитие силы, выносливости, укрепления всех крупных мышц, коррекцию фигуры с использованием различного оборудования в зависимости от цели каждой тренировки. Силовой тренинг является обязательной частью любой программы оздоровительных и коррекционных тренировок.

Круговая и Интервальная тренировки - представляют собой комплексную тренировку, сочетающую различные интенсивные аэробные и силовые упражнения с максимальной отдачей. Развивает силовую выносливость, сжигает большое количество калорий. Тренировка высокой интенсивности.

Функциональный тренинг - тренировка, направлена на обучение двигательным действиям, воспитание основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота и координационные способности) и их сочетания. Как результат - хорошая физическая форма.

CardioStrike - это высокоинтенсивный тренинг с высокой ударностью, включающий в себя базовые элементы аэробики и различные приемы из единоборств.

HotIron – силовая тренировка с мини-штангами для людей разного уровня подготовки, позволяет достичь эффекта уплотнения мышц, сжечь до 1000 ккал за час тренинга. Это возможно благодаря чередованию режимов выполнения упражнений. Во время работы пульс повышается, и сердце тренируется как на аэробном уроке.

CrossFit - это преимущественно многоповторные и круговые тренировки - чередование нескольких упражнений, выполняемых одно за другим без паузы. КРОССФИТ включает высокоинтенсивные комплексы кардио, либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио/сила) с максимальной мощностью.

Бразильская попка - силовой, аэробный тренинг, направленный на проработку ног и ягодиц с использованием различного оборудования. Тренировка позволит Вам обрести округлый и подтянутый рельеф ягодиц..

GYM - тренировка в тренажерном зале в формате минигруппы.

Разумное тело:

МФР-Миофасциальная релаксация - техника направлена на восстановление работы связочно-суставного аппарата, устранение мышечного дисбаланса, увеличение гибкости, снятие болевых ощущений в мышцах.

Йога - проверенная тысячелетиями практика развития личности через физическое совершенствование тела к внутренней гармонии. Регулярные занятия улучшают физическое здоровье, повышают силу и гибкость, а так же умиротворяют ум.

Люли-Йога - занятие для мамочек с малышами 6-12 месяцев поможет сделать первые шаги в Мир Здоровья и Взаимопонимания! В программе каждой тренировки - развитие навыков массажа, элементы пальчиковой и динамической гимнастики, растяжка и базовые асаны для мамы.

Пилатес - занятия по программе Дж.Пилатеса на укрепление мышц центральной части тела, повышающие тонус организма в целом, улучшающие мышечный баланс. Занятия способствуют укреплению позвоночника и суставов, формированию правильной осанки и подтянутого живота подготовке к более интенсивным тренировкам.

Стретчинг – программа для развития гибкости, снятия мышечного и психо-эмоционального напряжения, восстановления после силовых тренировок.

AthleticStretch - функциональная программа, включающая в себя: упражнения mobilitystretch (статическое растягивание), координацию и баланс, атлетические упражнения с использованием силы, релаксацию!

Fit spine - тренировка для развития гибкости и подвижности позвоночника, проработки мышц спины. Тренировка будет полезна для снятия напряжения после сидящей работы, а так же как может служить разминкой и заминкой к более интенсивным тренировкам

Танцевальные направления:

Latina-Fitness-программа включает в себя аэробную нагрузку, изучение базовых движений латиноамериканских танцев и растяжку. Если вам надоело сидеть в офисе и скучать, хочется эмоций и драйва. Тогда Вам сюда!

Администрация клуба вправе заменить инструктора на групповой тренировке без уведомления клиентов, либо заменить тренировку в расписании.