



## Расписание Групповых Программ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00	<b>Hatha Yoga</b> Светлана	<b>SuperTonus</b> Анна	<b>Pilates</b> Ирина	<b>Bosu</b> Анна	<b>Interval</b> Анастасия		
	<b>Tabata\$</b> Анастасия		<b>Tabata\$</b> Анастасия				
10:00	<b>Interval</b> Анастасия	<b>Fitball</b> Анна	<b>TotalWorkout</b> Ирина	<b>Rubber-Band</b> Анна	<b>TotalWorkout</b> Анастасия	<b>Body Health</b> Светлана	<b>Functional</b> Мария
	<b>Софрология\$</b> Светлана		<b>Йогапранаяма \$</b> Светлана				
11:00	<b>Press + Stretch</b> Анастасия	<b>DanceMix</b> Анастасия	<b>Hatha Yoga</b> Светлана	<b>Pump</b> Ирина	<b>Stretch</b> Людмила	<b>Fitball</b> Анна	<b>Press + Stretch</b> Мария
12:00						<b>Rubber-Band</b> Анна	<b>Zumba</b> Карина
13:00			<b>Йога для беременных\$</b> Светлана			<b>Тайский Бокс \$</b> Андрей	<b>Асройога \$</b> Людмила
17:00				<b>Crossfit \$</b> Ирина	<b>Асройога \$</b> Людмила		
18:00	<b>Bosu</b> Анна	<b>BeautyLeags</b> Анна	<b>FitnessYoga</b> Ирина	<b>Pilates</b> Ирина	<b>Hatha Yoga</b> Светлана		
19:00	<b>Rubber-Band</b> Анна	<b>Fitball</b> Анна	<b>Interval</b> Ирина	<b>Bosu</b> Анна	<b>Latina</b> Карина		
		<b>Бокс</b> Андрей		<b>Бокс</b> Андрей			
20:00	<b>Functional</b> Ирина	<b>Strip-dance</b> Анастасия	<b>Aero Step</b> Ирина	<b>SuperTonus</b> Анна	<b>Pump</b> Ирина		
21:00	<b>Pilates</b> Ирина	<b>Stretch</b> Анастасия	<b>Press + Stretch</b> Ирина	<b>Stretch</b> Людмила	<b>FitnessYoga</b> Ирина		
			<b>Тайский Бокс \$</b> Андрей	<b>Strip-dance \$</b> Анастасия			

## Описание групповых программ

Hatha Yoga	Первичная система йоги, состоящая из телесной и дыхательной практики. Помогает обрести спокойствие, внутреннюю силу и физическое здоровье. Для всех уровней подготовки.
FitnessYoga	Это сочетание йоги и фитнеса, из йоги взяты асаны и пранаямы, а из фитнеса – отдельные силовые упражнения. Улучшается общее самочувствие, развивается гибкость, укрепляется мышечный корсет. Для всех уровней подготовки.
Core	Урок смешанного формата состоит из упражнений для проработки глубоких мышц, которые стабилизируют позвоночник, таз и бедра. Используется собственный вес, дополнительное оборудование. Для любого уровня физической подготовки.
Press + Stretch	Занятия направлены на укрепление мышц брюшного пресса и одновременно — на развитие гибкости суставов и связок. Благодаря постоянным тренировкам, совершенствуются фигура и осанка.
BeautyLeags	Программа, направленная на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса, контроля над телом и развитие координации движения.
Fitball	Эффективная тренировка с фитболом (мяч) для создания упругого тела и крепкого мышечного корсета.
FitnessLatina	Данный формат Латины основан на базовых шагах и движениях из классической аэробики, что позволяет получить отличную кардио нагрузку и хореографию. Развивает пластику, грацию и координацию. Для любого уровня физической подготовки.
Dance Mix	Урок, который базируется на различных танцевальных стилях. Позволяет в простой форме научиться танцевать как в паре, так и самостоятельно. Для любого уровня физической подготовки.
Pilates	Система оздоровления организма, поддерживающая тонус и контроль над телом, развивает координацию движения, помогает корректировать мышечные дисбалансы, вызывающие нарушения осанки, снимать боли в спине, а также формировать идеальный силуэт.
Aero Step	Аэробная тренировка на степ - платформе. В основе лежит разучивание базовых шагов и их модификация, сложение шагов в не сложные комбинации. Урок средней интенсивности и подходит для всех уровней подготовки.
Core	Урок смешанного формата состоит из упражнений для проработки глубоких мышц, которые стабилизируют позвоночник, таз и бедра. Используется собственный вес, дополнительное оборудование. Для любого уровня физической подготовки.
Super Tonus	Групповая программа с использованием различного оборудования на развитие всех мышечных групп, путем последовательного выполнения упражнений с заданным количеством повторений и фиксированным отдыхом между подходами. Позволяет достигнуть комплексного развития физических способностей и успешно содействует повышению общей работоспособности организма.
Interval	Тренировка на которой чередуются кардио нагрузка с силовыми упражнениями. Данный режим тренировки специально разработан для активации процесса жиросжигания. Для всех уровней подготовки.
Total Workout	Базовый силовой урок для укрепления всех основных групп мышц с использованием различного силового оборудования (бодибары, гантели и резиновые амортизаторы). Урок для любого уровня физической подготовки.
Bosu	Функциональная тренировка с использованием баланс -платформы BOSU. Выполнение упражнений на платформе активизирует мышцы стабилизаторы, необходимые для удержания баланса. В ходе данного занятия укрепляются все группы мышц, развивается чувство баланса и выносливость.
Rubber – Band	Занятия по этой системе – это больше, чем тренировка. Это удовольствие от чувства контроля каждой мышечной группы, от координации движений и от формирования красивого контурного рельефа, это сознательная работа духа над собственным совершенствованием. Тренировка(с использованием различного оборудования)
Pump	Усовершенствованная версия силовой тренировки, только со специализированной штангой. Позволяет максимально воздействовать на все группы мышц. Особенно важна правильная техника.
Functional	Занятие, направленное на развитие координации, мышечной силы, выносливости, гибкости и чувства баланса для создания гармонично развитого и функционально действенного тела, приспособленного к физическим нагрузкам в повседневной жизни.
Body Health	Занятие направлено на развитие подвижности позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, для профилактики остеохондроза и различных возрастных изменений. Подходит для всех уровней подготовки.
Zumba	Это танцевальное фитнес направление, которое основано на латиноамериканской, а также мировой музыке. Для любого уровня физической подготовки.
Бокс	Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

## Описание коммерческих занятий(мини-группы) \$

Tabata\$	Это цикл упражнений, направленных на максимально полезные и эффективные интервальные тренировки.
Yogapranayama\$	Это особые дыхательные упражнения, применяемые в йоге для очищения «тонкого тела», улучшения движения праны (жизненной энергии) по нади (системе каналов).
ТайскийБокс \$	Контактный вид спорта, можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями.
CyclePro \$	Это групповая тренировка на стационарных велосипедах, которая имитируют гонки различной интенсивности. Продвинутый уровень.
Acroyoga \$	Это парная йога, которая не только имеет терапевтический эффект и развивает чувство равновесия, но ещё и учит доверять другому человеку.
Софрология\$	Это наука, изучающая гармоничное сознания. В более узком смысле- это тренинг, настраивающий человека на позитив, на правильное отношение к самому себе. Ее техники помогают не только противостоять стрессам, но и меняют отношение к себе и жизни в целом.

