



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Телефон 8 (861) 205-08-25 с 20.07.2020

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Зал №3 13+ 09:00 TRX ! \$ 55 мин Оксана	Зал№3 13+ 09:00 НАТНА YOGA 55 мин Настя	Зал№3 16+ 9:00 Аштанга йога ! \$ 55 мин Света	Зал№3 13+ 09:00 НАТНА YOGA 55 мин Настя	Зал№1 18-45 09:00 UPPER BODY 55 мин Оксана	Зал№3 ЛФК ! \$ 09:30 55 мин Юлия	Зал№3 13+ 09:30 ЛФК 55 мин Юлия
Зал№1 18-45 09:00 HOT IRON 1 55 мин Наташа	Зал№1 18+ 10:00 Силовой тренинг 55 мин Юлия	Зал№1 18-45 9:00 CIRCUIT TRAINING 55 мин Оксана	Зал№1 18-45 09:00 IRON CROSS ! \$ 55 мин Наташа М	Зал№1 10:00 ЯГОДИЦЫ+ПРЕСС ! \$ 55 мин Оксана	Зал№1 18-45 11:00 PUMP 55 мин Наташа М	Зал№1 16+ 10:30 STEP + AVL 55 мин Юлия
Зал№1 18-45 10:00 Табата 55 мин Оксана	Зал№1 13+ 11:00 PILATES 55 мин Наталья	Зал№1 16+ 10:00 ЯГОДИЦЫ + ПРЕСС ! \$ 55 мин Оксана	Зал№1 16+ 10:00 FITBALL 55мин Наташа М	Зал№3 16+ 10:00 Йога Терапия 55 мин Настя	Зал№ 3 13+ 11:00 DANCE MIX 55 мин Наталья	
Зал№1 13+ 11:00 STRETCH 55 мин Оксана	Зал№1 13+ 11:00 Strong DANCE \$! 55 мин Юлия	Зал№1 13+ 11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин Оксана	Зал№1 13+ 11:00 DANCE MIX 55 мин Наталья	Зал№1 13+ 11:00 STRETCH 55мин Оксана	Зал №1 12:00 STEP функционал ! \$ 55мин Наташа	
Зал №3 12:00 Гимнастика для беременных ! \$ 55 мин Наташа М			Зал№1 12:00 LATINA ! \$ 55 мин Наталья		Зал№3 13+ 12:00 STRETCH 55 мин Наталья	
	Зал №3 18:30 LATINA \$! 55мин Наталья	Зал №1 17:30 ЯГОДИЦЫ+ ПРЕСС! \$ 55 мин Оксана			Зал№1 13:00 LATINA ! \$ 55 мин Наталья	
Зал №3 13+ 18:30 Степ интервал ! \$ 55 мин Наташа М	Зал № 2 13+ 18:30 ЛФК ! \$ 55 мин Юлия	Зал№1 16-45 18:30 Табата 55 мин Оксана	Зал1 16+ 18:30 FITBALL 55мин Наталья	Зал №3 18:30 Аштанга йога \$! 55мин Светлана	7-12 лет 15:00 "Земля и воздух " ! \$ 55 мин Настя	
Зал№1 18-45 18:30 CIRCUIT TRAINING 55 мин Оксана	Зал№1 18-45 18:30 HOT IRON 1 55 мин Наташа М	Зал№1 18-45 19:30 UPPER BODY 55 мин Оксана	Зал№1 13+ 19:30 DANCE MIX 55 мин Наталья	Зал№1 18-45 18:30 SCULPT 55 мин Оксана	Зал№3 16:00 AERO YOGA ! \$ 55 мин Настя	
Зал №1 13-45 19:30 ТАЙ БО 55 мин Наташа М	Зал№1 13+ 19:30 STRETCH 55мин Наталья	Зал№3 13+ 20:00 YOGA ANTISTRESS 55 мин Света	Зал №3 19:30 STEP функционал ! \$ 55мин Наташа	Зал№1 13+ 19:30 STRETCH 55 мин Оксана		Зал№3 17:00 AERO YOGA ! \$ 55 мин Катя
Зал№3 13+ 19:30 PILATES 55 мин Оксана	Зал № 3 19:30 Power Step ! \$ 55 мин Наташа М			Зал№3 13+ 20:30 ЛФК 55 мин Юлия		Зал№3 13+ 18:00 НАТНА YOGA 55 мин Катя
Зал№1 20:30 ЯГОДИЦЫ+ ПРЕСС! \$ 55 мин Оксана						

		СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ		
FIT BALL	<i>Силовой урок с использованием большого мяча, укрепит ваш мышечный корсет, позволит проработать мышцы стабилизаторы.</i>		55 мин	2
UPPER BODY	<i>Силовой урок направленный на проработку мышц рук, груди, спины и пресса.</i>		55 мин	1,2
			55 мин	1
ABS	<i>Силовой урок направленный на укрепление мышц живота, спины.</i>		55 мин	1,2
HOT IRON; PUMP	<i>Семейство силовых тренировок с мини-штангами для людей разного уровня подготовки.</i>		55 мин	1,2
SCULPT, BODY TRAINING	<i>Вид силовой тренировки, подходящий в аэробном режиме на все группы мышц с целью развития мышечной силы, выносливости и рельефа.</i>		55 мин	1,2
		ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ		
BOSU	<i>Многофункциональная тренировка с использованием полусферы BOSU, укрепление всех групп мышц, в т.ч. мышц стабилизаторов.</i>		55 мин	1,2
FUNCTIONAL; Батуты	<i>Вы можете добиться укрепления всех мышечных групп и сердечно-сосудистой системы, улучшения вестибулярного аппарата. Тренировка проходит на батутах. Укрепляет ССС, развивает выносливость организма, координацию движений.</i>		55 мин	1,2
		КАРДИО		
STEP+ABL	<i>Аэробная тренировка с использованием степ платформы. Упражнения для укрепления мышц ягодиц, ног и пресса.</i>		55 мин	1
CARDIO STRIKE(Тайбо)	<i>Аэробная тренировка с элементами кикбоксинга. На занятиях осваивают технику ударов руками и ногами, развивают выносливость в аэробном жиросжигающем режиме.</i>		55 мин	1,2
CIRCUIT TRAINING	<i>Набор упражнений на все группы мышц, выполняющие по кругу</i>		55 мин	2
		ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ		
			55 мин	1
DANCE MIX. ZUMBA	<i>Танцевальная тренировка, где ритмичные движения выполняются под зажигательную музыку – упрощенная версия сальсы, меренге и реггетона.</i>		55 мин	1
ORIENTAL	<i>Танцы востока. Это чувственная тренировка, позволяющая раскрыть в себе новые грани таланта, обрести контроль над своим телом и разумом</i>		55 мин	1,2
		ТРЕНИРОВКИ ПРОГРАММЫ «РАЗУМ И ТЕЛО»		
PILATES	<i>Данная тренировка имеет максимально корректный подход к вопросам, связанным с позвоночником и осанкой, восстанавливает и укрепляет позвоночник, развивает силу мышц.</i>		55 мин	1,2
HATHA YOGA	<i>Классическая йога. Вид тренировки, когда человек учится в совершенстве управлять собственным телом.</i>		90 мин	1
YOGA ANTISTRESS	<i>Восточная практика йоги в целом знаменита своим антистрессовым и релаксирующим эффектом.</i>		90 мин	1
STRETCH	<i>Групповая тренировка, направлена на развитие гибкости, улучшение координации. Подходит для клиентов любого уровня подготовки.</i>		55 мин	1
		СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ		
AERO YOGA	<i>Йога в гамаках позволяет избавиться от сутулости, зажатости в шейном отделе и хронического напряжения в пояснице.</i>		55 мин	1
ЙОГА ТЕРАПИЯ	<i>Комплекс гимнастики для духа и тела, которая направляет энергетические потоки, выравнивая энергетический потенциал всего организма.</i>		55 мин	1
ЛФК ЗДОРОВАЯ СПИНА	<i>Оздоровительная гимнастика, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата, вытяжка позвоночника.</i>		55 мин	1

« ! » - урок по предварительной записи « \$ » - Коммерческая группа: 1 человек - 1000 руб. 2 человека - 450 руб. от 3 человек - 400 руб.

Запись на утро ведется с 20:00-22:00 Запись на вечер ведется день в день с 09:00-13:00.

Занятия, входящие в стоимость карт, проводятся от 3-х человек.