

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

С 01 ПО 31 МАЯ 2017

ВРЕМЯ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
18:30	ZUMBA Ксения, 55 мин, Зал № 2	LOW BODY Екатерина, 55 мин, Зал № 1	POWER STEP Екатерина, 55 мин, Зал № 1	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Евгения, 55 мин, Зал № 1	PUMP Екатерина, 55 мин, Зал № 1		
		PILATES Елена, 55 мин, Зал № 2			PILATES Елена, 55 мин, Зал № 2		
19:00							
19:30	PUMP Ксения, 45 мин, Зал № 1	CYCLE Екатерина, 45 мин, Зал № 3	BODY SCULPT Екатерина, 55 мин, Зал № 1	BOSU Евгения, 45 мин, Зал № 1	CYCLE Екатерина, 45 мин, Зал № 3		
			YOGA Анна, 90 мин, Зал № 2	ZUMBA Ксения, 55 мин, Зал № 2	YOGA Анна, 90 мин, Зал № 2		
20:00							
20:30	ABS-STRETCHING Ксения, 55 мин, Зал № 2	STRETCHING Екатерина, 55 мин, Зал № 1	ABS-STRETCHING Екатерина, 55 мин, Зал № 1		STRETCHING Екатерина, 55 мин, Зал № 1		

ОПИСАНИЕ

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА - это высоко интенсивная тренировка без пауз на различные группы мышц.

ABS-STRETCHING - это упражнения на мышцы брюшного пресса. Второй блок тренировки - упражнения на растяжку всего тела.

BODY ROCK - это силовая интервальная тренировка. Проходит в комбинациях силовых упражнений.

BODY SCULPT - это интервальная силовая тренировка. Смысл тренировки основан на увеличении выносливости организма и создании рельефности тела.

BOSU (от англ. Both Side Use – дословно «Использование двух сторон») - это новое направление в фитнесе, названное благодаря используемому тренажеру bosu balance trainer. При использовании этого тренажера, занятия становятся максимально функциональными. Тренировка поможет укрепить вестибулярный аппарат, повысить гибкость, ловкость, координацию и силу, а так же улучшить осанку.

CYCLE - это тренировка на велотренажерах, направленная на эффективное сжигание калорий и улучшение работы сердечно-сосудистой системы.

DYNAMIC STRETCHING - это система упражнений, основная цель которых - растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

HOT IRON - это тренировка состоит из силовых упражнений с мини-штангами и блинами различного веса. Направлена на сжигание жира и набор мышечной массы.

INTENSIV - это жиросжигающая силовая тренировка, где прорабатываются основные мышечные группы с акцентом на отдельные "проблемные" зоны. Тренировки средней и высокой интенсивности.

LOW BODU - это тренировка направлена на проработку мышц нижней части тела. Это высоко интенсивный тренинг с использованием дополнительного оборудования, который позволяет в достаточно короткие сроки сформировать рельеф и избавиться от лишнего жира в области бедер, ног и живота.

PILATES - это уникальный комплекс упражнений по системе Пилатес. Способствует формированию мышечного корсета спины и брюшного пресса. Развивает гибкость и пластичность тела.

PLANK FIT STRATCHING - это упражнения на все мышцы тела. Выполняются как в статических, так и динамических упражнениях. Второй блок тренировки - на растяжку мышц и суставов.

POWER STEP - это интенсивная тренировка с использованием специального оборудования (step-платформы) и дополнительных утяжелителей (бодибар, гантели). Помогает проработать мышцы всего тела и обеспечить нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

PUMP - это интенсивная тренировка со штангой, разработанная группой известных фитнес-тренеров Les Mills. Её главное отличие от традиционных силовых занятий — это высокий темп и большое количество повторов упражнений.

STEP INTERVAL - это симбиоз двух направлений - степ аэробики и силовой тренировки.

STRETCHING - это система упражнений направленных на растяжку мышц и связок. Повышает гибкость всего тела и улучшает подвижность суставов.

TAE BO - это фитнес-система, в которой слиты воедино аэробные движения и восточные единоборства.

YOGA - это психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Урок направлен на гармонизацию души и тела.

YOGALATIS - это упражнения из Йоги и Пилатес для моделирования фигуры.

ZUMBA - это зажигательная танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Поможет вам не только приобрести великолепную форму, но и зарядиться необыкновенными положительными эмоциями.