

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

С 01 ПО 31 МАЯ 2017

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

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ЗОНЫ ЕДИНОБОРСТВ

С 01 ПО 31 МАЯ 2017

ВРЕМЯ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
7:00		<b>САМОБОРОНА, НОЖЕВОЙ, РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b> Юрий ПЕТРОВ 90 мин. Бойцовский зал		<b>САМОБОРОНА, НОЖЕВОЙ, РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b> Юрий ПЕТРОВ 90 мин. Бойцовский зал			
9:00						<b>САМОБОРОНА, НОЖЕВОЙ, РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b> Юрий ПЕТРОВ 90 мин. Бойцовский зал	
18:00	<b>КИКБОКСИНГ И БОКС</b> Константин СЕРЕБРЕННИКОВ 90 мин. Бойцовский зал		<b>КИКБОКСИНГ И БОКС</b> Константин СЕРЕБРЕННИКОВ 90 мин. Бойцовский зал		<b>КИКБОКСИНГ И БОКС</b> Константин СЕРЕБРЕННИКОВ 90 мин. Бойцовский зал		
19:00		<b>КИКБОКСИНГ БОКС ТАЙСКИЙ БОКС</b> Руслан КРИВУША 90 мин. Бойцовский зал		<b>КИКБОКСИНГ БОКС ТАЙСКИЙ БОКС</b> Руслан КРИВУША 90 мин. Бойцовский зал			
19:30	<b>ММА</b> Феликс БАЛАЕВ 90 мин. Бойцовский зал		<b>ММА</b> Феликс БАЛАЕВ 90 мин. Бойцовский зал		<b>ММА</b> Феликс БАЛАЕВ 90 мин. Бойцовский зал		
20:00		<b>САМОБОРОНА, НОЖЕВОЙ, РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b> Юрий ПЕТРОВ 90 мин. Бойцовский зал		<b>САМОБОРОНА, НОЖЕВОЙ, РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b> Юрий ПЕТРОВ 90 мин. Бойцовский зал			