

15 ПН	16 ВТ	17 СР	18 ЧТ	19 ПТ	20 СБ	21 ВС
09:00 ТАБАТА/ ТАБАТА 55' ВЕРАНДА ТАТЬЯНА Т.	09:00 INTERVAL / ИНТЕРВАЛ 55' ЗАЛ №2 АННА	09:00 BODY BALLET / БОДИ БАЛЕТ 55' ЗАЛ №2 АЛИНА	09:00 GYM POWER/ДЖИМ ПАУЭР 55' ВЕРАНДА ЕВГЕНИЙ	09:00 FUNCTIONAL/ФУНКЦИОНАЛ 55' ЗАЛ №2 ТАТЬЯНА Т.		
10:00 SWIMMING/ СВИММИНГ 50' БАССЕЙН АРИАННА	10:00 SWIMMING / СВИММИНГ 50' БАССЕЙН АНДРЕЙ К.	09:00 BODY SCULPT/БОДИ СКУЛЬПТ 55' ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ АННА	09:30 YOGA / ЙОГА 90' ЗАЛ №2 ОЛЕСЯ	09:00 BODY SCULPT/БОДИ СКУЛЬПТ 55' ВЕРАНДА ЕВГЕНИЙ		
10:00 STRETCHING / СТРЕТЧИНГ 55' ВЕРАНДА ТАТЬЯНА Т.	10:00 BODY FLEX / БОДИ ФЛЕКС 55' ЗАЛ №2 АННА	10:00 BODY FLEX / БОДИ ФЛЕКС 55' ЗАЛ №2 АННА	10:00 ROLL / РОЛЛ 55' ВЕРАНДА ЕВГЕНИЙ	10:00 STRETCHING / СТРЕТЧИНГ 55' ЗАЛ №1 ТАТЬЯНА Т.	11:00 AQUA CLASSIC / АКВА КЛАССИК 50' БАССЕЙН АНДРЕЙ К.	11:00 SWIMMING / СВИММИНГ 50' БАССЕЙН ИГОРЬ
12:00 BODY SCULPT/БОДИ СКУЛЬПТ 55' ЗАЛ №1 ТАТЬЯНА Т.	12:00 BODY PUMP / БОДИ ПАМП 55' ЗАЛ №1 АННА	10:00 SWIMMING/ СВИММИНГ 50' БАССЕЙН АРИАННА	11:00 SWIMMING /СВИММИНГ 50' БАССЕЙН АНДРЕЙ К.	10:00 SWIMMING /СВИММИНГ 50' БАССЕЙН АРИАННА	12:00 FUNCTIONAL / ФУНКЦИОНАЛ 55' ЗАЛ №1 ТАТЬЯНА	12:00 CYCLE / САЙКЛ 45' ЗАЛ №. ЕВГЕНИЙ
13:00 SOFT POWER/ СОФТ ПАУЭР 55' ЗАЛ №2 ТАТЬЯНА Т.	13:00 AQUA CLASSIC / АКВА КЛАССИК 50' БАССЕЙН АНДРЕЙ К.	12:00 STEP+ABS / СТЕП+АБС 55' ЗАЛ №1 АННА	12:00 GYM POWER / ДЖИМ ПАУЭР 55' ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ЕВГЕНИЙ	12:00 BODY PUMP /БОДИ ПАМП 55' ЗАЛ №1 ТАТЬЯНА Т.	13:00 SWIMMING / СВИММИНГ 50' БАССЕЙН РАМИНА	13:00 BODY PUMP /БОДИ ПАМП 55' ЗАЛ №1 ЕВГЕНИЙ
13:00 YOGA / ЙОГА 90' ЗАЛ №1 ОЛЕСЯ	13:00 CYCLE / САЙКЛ 45' ЗАЛ №2 АННА	12:00 DANCE MIX/ДЭНС МИКС 55' ЗАЛ №2 АЛИНА	12:00 PILATES/ПИЛАТЕС ЗАЛ №1 ТАТЬЯНА	13:00 FUNCTIONAL/ФУНКЦИОНАЛ 55' ЗАЛ №2 ТАТЬЯНА Т.	13:00 BODY FLEX /БОДИ ФЛЕКС 55' ЗАЛ N1 ТАТЬЯНА	13:00 AQUA CLASSIC / АКВА КЛАССИК 50' БАССЕЙН АНДРЕЙ К.
13:00 GYM POWER / ДЖИМ ПАУЭР 55' ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ЕВГЕНИЙ	13:00 YOGA / ЙОГА 90' ЗАЛ №1 МАКСИМ	13:00 BODY SCULPT/БОДИ СКУЛЬПТ 55' ЗАЛ №2 АННА	13:00 ROUND OFF /РАУНД ОФФ 55' ЗАЛ №2 ЕВГЕНИЙ	13:00 MOBILITY/МОБИЛИТИ 55' ЗАЛ №1 ЮЛИЯ	14:00 YOGA / ЙОГА 90' ЗАЛ №1 МАРИЯ	14:00 STRETCHING / СТРЕТЧИНГ 55' ЗАЛ №1 ЕВГЕНИЙ
13:00 AQUA CLASSIC/АКВА КЛАССИК 50' БАССЕЙН АРИАННА	18:00 BOXING / БОКС 90' ЗАЛ №2 АЛЕКСАНДР	13:00 STRETCHING / СТРЕТЧИНГ 55' ЗАЛ №1 АЛИНА	13:00 YOGA / ЙОГА 90' ЗАЛ №1 МАКСИМ	14:00 AQUA CLASSIC/АКВА КЛАССИК 50' БАССЕЙН АРИАННА	16:00 SWIMMING / СВИММИНГ 50' БАССЕЙН АЛЕКСЕЙ В.	16:00 SWIMMING / СВИММИНГ БАССЕЙН ИГОРЬ
18:00 BODY SCULPT/БОДИ СКУЛЬПТ 55' ЗАЛ N1 АЛИНА	18:30 YOGA / ЙОГА 90' ЗАЛ №1 ОЛЕСЯ	14:00 AQUA CLASSIC/АКВА КЛАССИК 50' БАССЕЙН АРИАННА	13:00 AQUA MIX /АКВА МИКС 50' БАССЕЙН АНДРЕЙ К.	18:00 BODY SCULPT/БОДИ СКУЛЬПТ 55' ЗАЛ N1 АЛИНА		
19:00 ROUND OFF /РАУНД ОФФ 55' ЗАЛ №1 ТАТЬЯНА	18:30 GYM POWER / ДЖИМ ПАУЭР 55' ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ЕВГЕНИЙ	18:00 CYCLE PRO /САЙКЛ ПРО 55' ЗАЛ №2 ЕВГЕНИЙ	18:00 YOGA / ЙОГА 90' ЗАЛ №1 ОЛЕСЯ	19:00 ROLL UP / РОЛЛ АП 30 ЗАЛ №1 АЛИНА		
19:00 CYCLE PRO/ САЙКЛ ПРО 55' ЗАЛ №2 АЛИНА	19:30 LEGS & BUMS / ЛЕГС БАМС 55' ЗАЛ №2 ЕВГЕНИЙ	18:30 FUNCTIONAL/ФУНКЦИОНАЛ55' ЗАЛ №1 АЛИНА		19:00 SWIMMING / СВИММИНГ 50' БАССЕЙН МИХАИЛ		
19:00 AQUA CLASSIC/АКВА КЛАССИК 50' БАССЕЙН АРИАННА	20:00 SWIMMING / СВИММИНГ 50' БАССЕЙН АЛЕКСЕЙ Ч.	19:00 AQUA MIX / АКВА МИКС 50' БАССЕЙН АЛЕКСЕЙ В.	18:30 GYM POWER/ДЖИМ ПАУЭР 55' ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ЕВГЕНИЙ	19:30 ШПАГАТ 55' ЗАЛ №1 АЛИНА		
20:00 ZUMBA /ЗУМБА 55' ЗАЛ №1 ТАТЬЯНА	20:30 ROLL UP / РОЛЛ АП 30 ЗАЛ №2 ЕВГЕНИЙ	19:00 BODY SCULPT/БОДИ СКУЛЬПТ 55' ЗАЛ №2 ЕВГЕНИЙ	19:30 CYCLE PRO/ САЙКЛ ПРО 55' ЗАЛ №2 ЕВГЕНИЙ			
20:00 BODY FLEX / БОДИ ФЛЕКС 55 ЗАЛ №2 АЛИНА		19:30 MODERN DANCE/СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ 55' АЛИНА	19:30 ZUMBA /ЗУМБА 55' ЗАЛ №1 ТАТЬЯНА			
		20:00 SWIMMING / СВИММИНГ 50' БАССЕЙН АЛЕКСЕЙ В.	20:00 SWIMMING /СВИММИНГ 50' БАССЕЙН АЛЕКСЕЙ Ч.			
		20:00 BODY FLEX / БОДИ ФЛЕКС 55 ЗАЛ №2 ЕВГЕНИЙ	20:30 RELAX / РЕЛАКС 55' ЗАЛ №1 ЕВГЕНИЙ			

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ УРОКОВ:

- Посещать уроки в формате мини-группы (обозначено **Р**) возможно только после оплаты и по предварительной записи у тренера.
- Приходите на занятия вовремя. Тренировка без разминки может стать причиной травм. При опоздании более 15 минут, тренер оставляет за собой право не допустить Вас на занятие.
- Бережно относитесь к спортивному оборудованию и зеркалам.
- Посещайте групповые занятия в соответствии с уровнем вашей подготовки. Обращайте внимание на уровень подготовки конкретного занятия в актуальном расписании.
- Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви. Заниматься босиком запрещено на силовых, функциональных и кардио-тренировках.
- Выполняйте основные требования и просьбы инструктора групповых программ. Просьба с пониманием отнестись к требованиям инструктора, которые касаются соблюдения техники безопасности во время занятия. Это позволит снизить риски получения травм. Учитывайте свои личные ограничения и индивидуальные особенности.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

BODY SCULPT (БОДИ СКУЛЬПТ) 55 МИНУТ УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. НАПРАВЛЕНА НА ПРОРАБОТКУ ВСЕХ КРУПНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП, РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

BODY PUMP (БОДИ ПАМП) 55 МИНУТ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО СПЕЦИАЛЬНОЙ ШТАНГОЙ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ МОДИФИКАЦИИ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ. ЭФФЕКТИВНАЯ РАБОТА СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ. ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

LEGS & BUMS (ЛЕГС ЭНД БАМС) 55 МИНУТ ЭФФЕКТИВНАЯ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ УСИЛЕННОЙ ПРОРАБОТКИ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ, ДВУГЛАВОЙ, ПРИВОДЯЩИХ МЫШЦЫ БЕДРА, А, ТАК ЖЕ ЯГОДИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ И ПРЕССА. СПОСОБСТВУЕТ ИНТЕНСИВНОМУ СЖИГАНИЮ КАЛОРИЙ И УЛУЧШЕНИЮ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

HIIT 55 МИНУТ (ХИИТ) ТРЕНИРОВКА ВЫСОКОЙ И СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ СО СМЕНОЙ СИЛОВЫХ И КАРДИО-ИНТЕРВАЛОВ. ДЛЯ СРЕДНЕГО И ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

GYM POWER (ДЖИМ ПОВЕР) 55 МИНУТ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ. В ТРЕНИРОВКУ ВКЛЮЧЕНЫ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОВТОРЯЮТСЯ ОПРЕДЕЛЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ, ОДНО ПОВТОРЕНИЕ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ СЧИТАЕТСЯ ЗА КРУГ. ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАДАЕТСЯ ТРЕНЕРОМ И ЗАВИСИТ ОТ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРУППЫ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ТАБАТА (ТАБАТА) 55 МИНУТ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ АКТИВНОГО ЖИРОСЖИГАНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. ОСНОВАНА НА МЕТОДИКЕ ФИКСИРОВАННОЙ СМЕНЫ ИНТЕРВАЛОВ РАБОТЫ И ОТДЫХА. ЦЕЛЬ КОТОРОЙ ВЫПОЛНИТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ ЗА МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ. РАБОТА НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ. ДЛЯ СРЕДНЕГО И ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ТРЕНИРОВКИ СМЕШАННОГО ФОРМАТА

TABS+FLEX (ТАБС + ФЛЕКС) 55 МИНУТ ТРЕНИРОВКА СМЕШАННОГО ФОРМАТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПРОРАБОТКУ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА, НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, УЛУЧШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ, ЭЛАСТИЧНОСТИ СВЯЗОК. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ROUND OFF (РАУНД ОФ) 55 МИНУТ КРУГОВОЙ ФОРМАТ ТРЕНИНГА, РАЗВИВАЮЩИЙ СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПРОИСХОДИТ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО СТАНЦИЯМ, ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАЗЛИЧНОЕ МАЛОЕ ФИТНЕС ОБОРУДОВАНИЕ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

! ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛАХ И БАССЕЙНЕ

ОПОЗДАНИЕ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 10 МИНУТ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ. ИНСТРУКТОР ИМЕЕТ ПРАВО НЕ ДОПУСТИТЬ ВАС К ЗАНЯТИЮ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ, ПРОСИМ УБРАТЬ ВСЕ ОБОРУДОВАНИЕ НА СВОЕ МЕСТО. МЫ ТАКЖЕ ПРОСИМ ВАС АККУРАТНО К НЕМУ ОТНОСИТЬСЯ И БЕРЕЧЬ, НЕ БРОСАТЬ РЕЗКО НА ПОЛ. АДМИНИСТРАЦИЯ КЛУБА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ЗАМЕНИТЬ ЗАЯВЛЕННОГО ИНСТРУКТОРА И ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

FUNCTIONAL (ФАНКШИНАЛ) 55 МИНУТ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВОВЛЕКАЮТ В РАБОТУ ВСЕ МЫШЦЫ ТЕЛА, ВКЛЮЧАЯ ГЛУБОКИЕ, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА УСТОЙЧИВОСТЬ, РАВНОВЕСИЕ. ТРЕНИРУЕМ СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

OUTDOOR (АУТДОР) 55 МИНУТ ТРЕНИРОВКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. ПОМОГАЕТ НАСЫТИТЬСЯ КИСЛОРОДОМ, ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. ПОЗВОЛЯЕТ ВОВЛЕКАТЬ В РАБОТУ ВСЕ МЫШЦЫ ТЕЛА, РАЗВИВАТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ, СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ТРЕНИРОВКИ BODY&MIND

BODY FLEX (БОДИ ФЛЕКС) 55 МИНУТ УНИКАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА, ВКЛЮЧАЮЩАЯ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ И ЭЛЕМЕНТЫ САМОМАССАЖА СО СПЕЦИАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ – РОЛЛЕР. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

PILATES (ПИЛАТЕС) 55 МИНУТ КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ-СТАБИЛИЗАТОРОВ, «КОРРЕКТИРОВКУ ОСАНКИ», УЛУЧШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

YOGA (ЙОГА) 90 МИНУТ В ОСНОВЕ ДАННОЙ ПРАКТИКИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЕТОД АЙЕНГАРА (ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЙОГИ) И КЛАССИЧЕСКАЯ ХАТХА-ЙОГА. ЗАНЯТИЕ НАПРАВЛЕНО НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ И УСПОКОЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. КЛАСС ПОДойДЕТ КАК ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО, ТАК И ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ПРАКТИКИ.

STRETCHING (СТРЕТЧИНГ) 55 МИНУТ СПЕЦИАЛЬНЫЙ УРОК ПО РАСТЯЖКЕ - ЭТО КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ГИБКОСТЬ ИЛИ ИМЕЕТ ДАВНЮЮ МЕЧТУ СЕСТЬ НА ШПАГАТ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

MOBILITY (МОБИЛИТИ) 55 МИНУТ ТРЕНИРОВКА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, СОЗДАННЫЙ НА ОСНОВЕ ТЕХНИК МОБИЛИЗАЦИИ СУСТАВОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ СУСТАВНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА. СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ - ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ ДВИГАТЬСЯ СВОБОДНО, ЛЕГКО И БЕЗ БОЛИ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ROLL (РОЛЛ) 30 МИНУТ УРОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАССАЖНЫХ РОЛЛОВ КАК ЧАСТЬ ФОРМАТА МФР. ПРОРАБОТКА (РАССЛАБЛЕНИЕ) ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

RELAX (РЕЛАКС) 30 МИНУТ УРОК ПО РАСТЯЖКЕ В МИНИ-ФОРМАТЕ. НЕ ЗАЙМЁТ МНОГО ВРЕМЕНИ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

SOFT POWER (СОФТ ПОВЕР) 55 МИНУТ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПОДОБРАН ДЛЯ РЕШЕНИЯ ТАКИХ ПРОБЛЕМ, КАК ДИСКОМФОРТ В ОБЛАСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, БОЛИ И ТЯЖЕСТЬ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА. ТРЕНИРОВКА ПОМОЖЕТ УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ, УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ, БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ТРАВМ ОДА И БЕЗОПАСНО ВОЙТИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ. ПОДХОДИТ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ, ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА ИЛИ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД.

АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

SYCLE (САЙКЛ) 45 МИНУТ КАРДИО-ТРЕНИРОВКА УМЕРЕННОЙ И СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ. ИМИТАЦИЯ ЕЗДЫ ПО РОВНОЙ ДОРОГЕ И ГОРНЫМ СКЛОНАМ. ПОЗВОЛЯЕТ ЭФФЕКТИВНО ТРЕНИРОВАТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ И АКТИВНО СЖИГАТЬ КАЛОРИИ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

SYCLE PRO (САЙКЛ ПРО) 55 МИНУТ КАРДИО-ТРЕНИРОВКА ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ. ИМИТАЦИЯ ЕЗДЫ ПО РОВНОЙ ДОРОГЕ И ГОРНЫМ СКЛОНАМ. ПОЗВОЛЯЕТ ЭФФЕКТИВНО ТРЕНИРОВАТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ И АКТИВНО СЖИГАТЬ КАЛОРИИ. ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ.

SYCLE UP (САЙКЛ АП) 55 МИНУТ КАРДИО-ТРЕНИРОВКА НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ + КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ КОРПУСА И РУК. ПОЗВОЛЯЕТ ЭФФЕКТИВНО ТРЕНИРОВАТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ТОНУС МЫШЦ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

INTERVAL (ИНТЕРВАЛ) 55 МИНУТ ЗАНЯТИЕ В ВЫСОКОМ ТЕМПЕ С ИНТЕРВАЛАМИ СИЛОВЫХ И КАРДИО УПРАЖНЕНИЙ. ВЫСОКО ЭФФЕКТИВНО В РАЗВИТИИ МЫШЕЧНОЙ И КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. ПОЗВОЛЯЕТ СЖИГАТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ. ДЛЯ СРЕДНЕГО И ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

! ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛАХ И БАССЕЙНЕ

ОПОЗДАНИЕ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 10 МИНУТ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ. ИНСТРУКТОР ИМЕЕТ ПРАВО НЕ ДОПУСТИТЬ ВАС К ЗАНЯТИЮ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ, ПРОСИМ УБРАТЬ ВСЕ ОБОРУДОВАНИЕ НА СВОЕ МЕСТО. МЫ ТАКЖЕ ПРОСИМ ВАС АККУРАТНО К НЕМУ ОТНОСИТЬСЯ И БЕРЕЧЬ, НЕ БРОСАТЬ РЕЗКО НА ПОЛ. АДМИНИСТРАЦИЯ КЛУБА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ЗАМЕНИТЬ ЗАЯВЛЕННОГО ИНСТРУКТОРА И ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

DANCE MIX (ДЭНС МИКС) 55 МИНУТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КОМБИНАЦИЮ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ. ТРЕНДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ И НАШУМЕВШИЕ ХИТЫ. ВОЗМОЖНОСТЬ ПОГРУЗИТЬСЯ В МИР СТИЛЯ И РИТМА, ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ И НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ КРАСИВО И УВЕРЕННО. ЗАНЯТИЯ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ И ПЛАСТИКИ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ZUMBA (ЗУМБА) 55 МИНУТ ЗАЖИГАТЕЛЬНАЯ АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА С ТАНЦЕВАЛЬНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ. СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ ЯРКИЕ МИРОВЫЕ РИТМЫ С ШАГАМИ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ В ПРОСТОЙ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ. ПОЗВОЛЯЕТ СЖИГАТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

LADY'S DANCE (ЛЕДИ ДЭНС) 55 МИНУТ СОЧЕТАНИЕ МНОЖЕСТВА ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОМОЖЕТ ВАМ НАУЧИТЬСЯ ДВИГАТЬСЯ ПОД МУЗЫКУ ГРАЦИОЗНО, УВЕРЕННО, ДЕРЗКО! ЭТОМУ СТИЛЮ ПРИСУЩА ЯРКО ВЫРАЖЕННАЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ И ПЛАСТИКА. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

LATINO MIX (ЛАТИНО МИКС) 55 МИНУТ БАЧАТА, АРГЕНТИНСКОЕ ТАНГО, МЕРЕНГА, ЧА-ЧА-ЧА. КОМБИНАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ. ВОЗМОЖНОСТЬ ПОГРУЗИТЬСЯ В МИР СТРАСТИ И ЭМОЦИЙ, ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ И НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ КРАСИВО И УВЕРЕННО. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

BODY BALLET (БОДИ БАЛЛЕТ) 55 МИНУТ ОСОВРЕМЕНЕННЫЙ, ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ БАЛЕТА, ВКЛЮЧАЮЩИЙ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ РАСТЯЖКИ, ХОРЕОГРАФИИ, ЙОГИ. В ОСНОВЕ КОМПЛЕКСА – ДВИЖЕНИЯ БАЛЕТНОГО ТАНЦА, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО СТАНКА, ЗЕРКАЛА И БЕЗ НИХ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ 55 МИНУТ ЭТО ОДНО ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ В МИРЕ. УНИКАЛЬНОЕ ИСКУССТВО, КОТОРОЕ НЕПРЕРЫВНО РАЗВИВАЕТСЯ И ЭВОЛЮЦИОНИРУЕТ, ОТРАЖАЯ НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И КУЛЬТУРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ТРАДИЦИОННЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ СВОЕЙ ИННОВАЦИОННОСТЬЮ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРИРОДОЙ.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

BOXING (БОКС) 55 МИНУТ/90 МИНУТ ТРЕНИРОВКА ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ПО БОКСУ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, РАЗВИВАЕТ СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА И ВЫНОСЛИВОСТЬ, УЛУЧШАЕТ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, ПОМОГАЕТ ПОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ УДАРОВ, ПРИОБРЕСТИ НАВЫК ВЕДЕНИЯ БОКСЕРСКОГО ПОЕДИНКА. ДЛЯ СРЕДНЕГО И ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

LADY BOXING (ЛЕДИ БОКС) 55 МИНУТ ТРЕНИРОВКА, КОТОРАЯ ПРЕДПОЛАГАЕТ ОСВОЕНИЕ ПРИЕМОВ И ПОСТЕПЕННОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОЯ, ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ, ПОВЫШЕНИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

КОММЕРЧЕСКИЕ КЛАССЫ ₴

ZUMBA+ (ЗУМБА ПЛЮС) ЭТОТ ФОРМАТ ДЛЯ "ВЛЮБЛЕННЫХ" В ZUMBA. ЯРКИЕ МИРОВЫЕ РИТМЫ С ШАГАМИ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ В ПРОСТОЙ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ. БОЛЕЕ ПОДРОБНОЕ ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВЫХ ШАГОВ.

POWER PILATES (ПАУЭР ПИЛАТЕС) - СИЛОВОЙ ПИЛАТЕС. ФОРМАТ МИНИ ГРУППЫ. НАПРАВЛЕН НА УСИЛЕННУЮ СТАБИЛИЗАЦИЮ КОРПУСА, ПОДДЕРЖКА ОСАНКИ, СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА МЫШЦ, БЕЗ ПЕРЕГРУЗА. УРОК ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ ПОДГОТОВКИ.

ПРОГРАММЫ ПО АКВААЭРОБИКЕ

AQUA CLASSIC (АКВА КЛАССИК) 50 МИНУТ ТРЕНИРОВКА СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ РАЗЛИЧНЫЕ КОМБИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, НАПРАВЛЕНА НА УЛУЧШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, МЫШЕЧНОГО ТОНУСА, РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ. ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ ПОДГОТОВКИ.

! ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛАХ И БАССЕЙНЕ

ОПОЗДАНИЕ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 10 МИНУТ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ. ИНСТРУКТОР ИМЕЕТ ПРАВО НЕ ДОПУСТИТЬ ВАС К ЗАНЯТИЮ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ, ПРОСИМ УБРАТЬ ВСЕ ОБОРУДОВАНИЕ НА СВОЕ МЕСТО. МЫ ТАКЖЕ ПРОСИМ ВАС АККУРАТНО К НЕМУ ОТНОСИТЬСЯ И БЕРЕЧЬ, НЕ БРОСАТЬ РЕЗКО НА ПОЛ. АДМИНИСТРАЦИЯ КЛУБА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ЗАМЕНИТЬ ЗАЯВЛЕННОГО ИНСТРУКТОРА И ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

AQUA LOW (АКВА ЛОУ) 50 МИНУТ ТРЕНИРОВКА ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ ПОЗВОЛИТ ПРОРАБОТАТЬ МЫШЦЫ СТАБИЛИЗАТОРЫ, МЫШЦЫ НОГ, СПИНЫ И ПРЕССА БЕЗ ОСЕВОЙ НАГРУЗКИ НА ПОЗВОНОЧНИК.

AQUA MIX (АКВА МИКС) 50 МИНУТ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ, СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. ЗА СЧЕТ НЕОБЫЧНЫХ КОМБИНАЦИЙ ДВИЖЕНИЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ТРЕНИРОВКА СТАНЕТ ДЛЯ ВАС ОСОБЕННО ИНТЕРЕСНОЙ И РАЗНООБРАЗНОЙ.

ПРОГРАММЫ ПО ПЛАВАНИЮ (ДЛЯ РАЗНЫХ УРОВНЕЙ ПОДГОТОВКИ)

SWIMMING (СВИММИНГ) 50 МИНУТ ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СТИЛЕЙ И ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ. УРОК РАЗВИВАЕТ СИЛУ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ, ВЫНОСЛИВОСТИ И ПОДДЕРЖКУ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ПОДХОДИТ ДЛЯ НОВИЧКОВ И СРЕДНЕГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

FREESTYLE (ФРИСТАЙЛ) 50 МИНУТ УРОК ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ, КТО ВЛАДЕЕТ ИЛИ ХОЧЕТ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ТЕХНИКУ ПЛАВАНИЯ - КРОЛЬ НА ГРУДИ. СТИЛЬ, В КОТОРОМ ПРОРАБАТЫВАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ, УВЕЛИЧИВАЮТСЯ СКОРОСТЬ И ЛЕГКОСТЬ В ПРОДВИЖЕНИИ ПО ВОДЕ.

\$ КОММЕРЧЕСКИЕ УРОКИ

SWIMMING PRO (СВИММИНГ ПРО) 50 МИНУТ ТРЕНИРОВКА ПО ОБУЧЕНИЮ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ – ПОДХОДИТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЛАДЕЕТ ХОТЯ БЫ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ СТИЛЕЙ ПЛАВАНИЯ И ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЙ СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ. ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

ЗАПРЕЩЕНО:

ПЛАВАТЬ БЕЗ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ШАПОЧКИ, ОСТАВЛЯТЬ ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ В БАССЕЙНЕ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ, СОЗДАВАТЬ ИЗЛИШНИЙ ШУМ И ПОДАВАТЬ ЛОЖНЫЕ СИГНАЛЫ О ПОМОЩИ, ПЛАВАТЬ ПОПЕРЕК БАССЕЙНА, КРОМЕ ПЕРЕХОДА С ДОРОЖКИ НА ДОРОЖКУ И К ЛЕСТНИЦЕ, ВХОДИТЬ В ВОДУ С ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКОЙ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

ЗАНИМАТЬСЯ СЛЕДУЕТ ТОЛЬКО В КУПАЛЬНЫХ КОСТЮМАХ ИЛИ ПЛАВКАХ, В ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ШАПОЧКЕ, У ДЕЖУРНОГО ИНСТРУКТОРА ЕСТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ ШАПОЧКИ НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЫЛИ СВОЮ. ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО АКВА-АЭРОБИКЕ ИМЕЮТ ПРИОРИТЕТ ПЕРЕД ЗАНЯТИЯМИ ПО ПЛАВАНИЮ В ЧАШЕ БАССЕЙНА ДЛЯ АКВА-АЭРОБИКИ, ВХОДИТЬ В ЗОНУ БАССЕЙНА ТОЛЬКО В ЧИСТОЙ СМЕННОЙ ОБУВИ, ПРИГОДНОЙ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА.

! ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛАХ И БАССЕЙНЕ

ОПОЗДАНИЕ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 10 МИНУТ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ. ИНСТРУКТОР ИМЕЕТ ПРАВО НЕ ДОПУСТИТЬ ВАС К ЗАНЯТИЮ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ, ПРОСИМ УБРАТЬ ВСЕ ОБОРУДОВАНИЕ НА СВОЕ МЕСТО. МЫ ТАКЖЕ ПРОСИМ ВАС АККУРАТНО К НЕМУ ОТНОСИТЬСЯ И БЕРЕЧЬ, НЕ БРОСАТЬ РЕЗКО НА ПОЛ. АДМИНИСТРАЦИЯ КЛУБА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ЗАМЕНИТЬ ЗАЯВЛЕННОГО ИНСТРУКТОРА И ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ