

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00	ФитСтарт Николай 30"				ФитСтарт Николай 30"		
9:00	PUMP Евгения 55"	STRONG BODY Марго 55"	ZUMBA Елизавета 55"	STEP LVL 2 Ольга С. 55"	FUNCTIONAL TRAINING Елена 55"		
9:00				ФитСтарт Лада 30"			
10:00	CYCLE Евгения 55"	ЗДОРОВАЯ СПИНА+ BALANCE Марго 55"	CYCLE Павел 55"	PUMP Ольга С. 55"	PILATES Елена 55"		
10:00	ABS STRETCH Руслан 55"		INTERVAL Елизавета 55"				HIIT Ольга К 55"
11:00	ЙОГА Юлия 75"	LATINA Mix Руслан 55"	STEP LVL 2 ADVANCED Павел 55"	BALANCE Ольга С. 55"	ZUMBA Елизавета 55"	LATINA Павел 55"	UPPER BODY+ BUMS Ольга К 55"
11:00				11:30-12:15 AQUA-MIX (Termoland) Мастер Аква			
12:00		12:30-13:15 AQUA-MIX (Termoland) Мастер Аква				PUMP Павел 55"	ЙОГА Юлия 75"
12:30			ЙОГА Юлия 75"				
13:00			13:20-14:05 AQUA-MIX (Termoland) Мастер Аква			CYCLE Павел 55"	
14:00	14:10-14:55 AQUA-MIX (Termoland) Мастер Аква					STEP LVL 1 Денис 55"	BACHATA LADY STYLE Руслан 55"
15:00		15:30-16:15 AQUA-MIX (Termoland) Мастер Аква		15:30-16:15 AQUA-MIX (Termoland) Мастер Аква		MIND&BODY Денис 55"	TOTAL STRETCH Руслан 55"
18:00	PILATES Елена 55"	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елизавета 55"					
19:00	MAKEBODY Елена 55"	STEP LVL 2 ADVANCED Ольга С 55"	Lower Body Ольга К 55"	TOTAL BODY Антонио 55"	STEP LVL 1 BEGINNER Денис 55"		
19:30		ZUMBA (зал 2) Елизавета 55"					
20:00	Brazilian mix Антонио 55"	PUMP Ольга С 55"	HIIT Ольга К 55"	Brazilian mix Антонио 55"	MAKEBODY Денис 55"		
20:00	ФитСтарт Александр 30"	CYCLE Ирина 55"	CYCLE \$ Эхсон 55"	CYCLE Ирина 55"	ФитСтарт Александр 30"		
21:00	ЙОГА Юлия 75"		TOTAL STRETCH Ольга К 55"	ЙОГА Юлия 75"	STRETCH + МФР Денис 55"		

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ FITLAND

CYCLE Тренировка проходит на велотренажерах под зажигательную музыку. Улучшает кардио выносливость и укрепляет мышцы ног.

FUNCTIONAL TRAINING Уникальная интенсивная кардиотренировка на укрепление мышц с использованием самого различного оборудования: нестабильных платформ и поверхностей, разнообразных свободных весов и амортизаторов.

HIIT Высокоинтенсивный интервальный тренинг, состоящий из интенсивных серий упражнений и активного отдыха между ними. HIIT может включать в себя силовую и аэробную нагрузки разного вида. Он подойдет для любителей функционального тренинга и тех, кто предпочитает высокую моторную плотность тренировки.

PUMP Силовая интенсивная тренировка высокого темпа со штангой. Данная тренировка направлена на похудение и укрепление мышц всего тела.

INTERVAL Чередование аэробной и силовой нагрузки с использованием различного оборудования.

TABATA Чередование аэробной и силовой работы с собственным весом

ФитСтарт Комплекс бесплатных групповых 30-минутных тренировок в тренажерном зале для тех, кто приходит в фитнес-клуб впервые или возвращаются после паузы. Техника исполнения упражнений на проработку различных групп мышц: грудных, ног, кора, рук и спины.

Lower Body Силовая тренировка, которая дает возможность прокачать нижнюю часть тела: ягодицы, бедра и прес. Эффективность тренировки достигается сочетанием в работе силовых упражнений и 3D нагрузки на ягодицы.

MAKEBODY Силовая тренировка мышц брюшного пресса, спины в комбинации с упражнениями на проработку ягодиц и ног.

TOTAL BODY Силовая тренировка для всех групп мышц с использованием различного оборудования способствует улучшению выносливости, развитию силы, гибкости, получению мышечного рельефа.

Jumping Высокоинтенсивная интервальная тренировка на мини-батуте. Занятие развивает все основные физические качества человека: силу, скорость, выносливость, координацию и гибкость. Прыгая на батуте, вы танцуете под зажигательные треки и, незаметно для себя, укрепляете ваши мышцы, сердце и сжигаете огромное количество калорий!

Strong body (сильное тело) – это система упражнений, сочетающих в себе силовой тренинг и кардио нагрузки, что дает в сумме невероятно мощный эффект по сжиганию лишних калорий, коррекции фигуры и развитию выносливости.

TOTAL STRETCH Тренировки улучшают гибкость и подвижность суставов, способствуют снятию стресса и глубокому расслаблению.

BALANCE Тренировка, сочетает в себе движения йоги, стретчинга и пилатеса. Тренировки улучшают гибкость и подвижность в суставах, снижают уровень стресса и улучшают осанку.

PILATES Тренировка включает набор упражнений на коврик. Занятие способствует улучшению гибкости, силы и выносливости и улучшает осанку.

MOBILITY Специальные техники мобилизации суставов
ABS-STRETCH Силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание.

MIND & BODY Это направление мягкого фитнеса, сочетающее в себе элементы йоги, пилатеса, суставной гимнастики и упражнений на вытяжение позвоночника. Тренировки проходят в спокойном темпе, без нагрузки на сердце, и способствуют проработке внутренних мышц, суставов, всех отделов позвоночника.

ОФП (Основы физической подготовки) с элементами единоборств – это комплексная система тренировок, направленная на развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешной практики различных видов единоборств.

ХАТХА-ЙОГА Древнейшее направление йоги, которое помогает улучшить физическую форму, сделать тело сильным и выносливым.

Yoga wheel \$ - занятие на базе йога-асан и йога-колеса. Практика для глубокой и безопасной работы с телом. Это занятие подойдет для тех, кто хочет углубить практику йоги, а так же тем, кто только начинает.

LATINA Mix Танцевальное фитнес-направление, на основе латиноамериканских танцев – самбы, мамбы, ча-ча-ча, румбы и сальсы.

Brazilian Mix танцевальное занятие с элементами базовых движений сальсы, бачаты, регеттона, бразильской самбы и бразильского фанка. Подходят для любого уровня подготовки.

ZUMBA - это жиросжигающая тренировка всех групп мышц низкой и средней интенсивности, которая включает простую для повторения хореографию.

AQUA-MIX (зона Termoland *бесплатно для VIP карт) Аквааэробика с отягощением, гантелями. Используя сопротивление воды и специальные упражнения, вы сможете достичь прекрасной физической формы, ощутить легкость и получить заряд положительных и позитивных эмоций. Уровень подготовки -средний и продвинутый -хорошая нагрузка .