



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

09 2018

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Утро

08:00		Yoga SG		Yoga SG			
09:00	RPM CS	Wake up 45 PL	My Zone in the Zone CZ	Wake up 45 PL	My Zone in the Zone CZ		
09:30	Core Blend SG		Core Blend SG				
10:00	EDGE OF STEP SG	AGY SB	HIIT FT	Butt Workout SG	BODY PUMP SG		
11:00	Soft Stretch SG	EDGE OF FUNCTIONAL SG	BODY BALANCE SG	ICG CS	Pilates SG	Aqua Base PL	HIIT FT

День

12:00	Butt Workout SG	MMA Cross Fitness FT	EDGE OF STEP SG	BODY PUMP SG	RPM CS	RPM CS	Soft Stretch SG
13:00				MMA Cross Fitness FT			
13:00	BODY BALANCE SG	EDGE OF DANCE SG	Pilates SG	Yoga SG	EDGE OF DANCE SG	BODY PUMP SG	Aqua FLAT PL
14:00		Soft Stretch SG			Soft Stretch SG	AGY SB	
14:15	Aqua Move PL	Aqua Core PL	Aqua - HIIT PL	Aqua Functional PL	Aqua Strength PL	Aqua FLAT PL	

Вечер

19:00	EDGE OF FUNCTIONAL SG	Pilates SG	HIIT FT	ICG CS	BODY PUMP SG
20:00	Soft Stretch SG	RPM CS	BODY PUMP SG	AGY SB	BODY BALANCE SG
21:00	Aqua Base PL	Aqua Functional PL	Aqua FLAT PL	Aqua Strength PL	Aqua - HIIT PL
21:00	AGY SB	MMA Cross Fitness FT	Yoga SG	MMA Cross Fitness FT	

SG

Студия групповых программ

SB

Студия баланса

SP

Студия пилатеса

CZ

Кардио-зона

PL

Бассейн

CS

Сайкл студия

FT

Зона функционального тренинга



по предварительной записи



место проведения



ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Butt Workout

Силовая тренировка, направленная на улучшение формы и укрепление ягодичных мышц, мышц ног и нижней части спины. В тренировку включен мощный блок на мышцы пресса.

Body Pump

Интенсивная тренировка со штангой на развитие силовой выносливости и формирование рельефа основных мышечных групп. Главное отличие от традиционных силовых занятий - высокий темп и большое количество повторений.

Aqua Strength

Силовая тренировка в воде с дополнительным оборудованием (гантели, лопатки, Jogger, Flowers и др.) Направлена на сбалансированное развитие всех основных мышечных групп.

Aqua Functional

Силовая тренировка в воде, развивает силу и мышечный тонус, подготовит организм для активной жизни и занятий спортом. Упражнения выполняются во всех плоскостях и направлениях.

Aqua Core

Силовая тренировка в воде, направленная на укрепление мышц спины и пресса.

MyZone in the Zone

Тренировка на беговых дорожках с использованием нагрудных датчиков системы MyZone, направленная на развитие кардиовыносливости. Требуется предварительная запись.

HIIT

Высокоинтенсивная интервальная круговая тренировка с использованием различного оборудования, направленная на развитие основных физических качеств человека. Требуется предварительная запись.

Aqua HIIT

Высокоинтенсивная интервальная тренировка в воде с использованием различного оборудования.

MMA Cross Fitness (MCF)

Это новый революционный подход к групповым программам в сфере фитнеса, основанный на MMA (mixed martial arts) – смешанные боевые искусства, самый развивающийся и трендовый спорт в мире. MCF – это скоростно-силовая аэробная тренировка, развитие ударных и борцовских навыков, гибкости, координации и функциональной выносливости.

EDGE OF FUNCTIONAL

Функциональная тренировка с использованием дополнительного оборудования (гантели, диски, бодибары, резиновые амортизаторы). Тренировка нацелена на укрепление мышечного корсета, подготовку организма к активному образу жизни и занятиям спортом

Wake up 45

Утренняя тренировка в воде. Повышает работоспособность и улучшает настроение, активизирует деятельность всех органов и систем.

EDGE OF STEP

Step EDGE – увлекательная динамичная тренировка на степ платформе. Чередование хореографии и функционального тренинга, позволяет:

- улучшить работу ссс и дыхательной систем.
- развить координацию движений
- укрепить мышечный корсет
- сбросить лишние кг



ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Aqua Move

Тренировка включает простые хореографические комбинации движений на месте и с перемещением в различных положениях и направлениях. Тренировка развивает кардиовыносливость.

AGY



Эффективная и динамичная тренировка с использованием подвешенного оборудования — гамака Кристофера Харисона. Тренировки улучшают общее физическое состояние здоровья, функциональное состояние и улучшают настроение. Требуется предварительная запись.

Pilates

Система упражнений The Art of Contrology была разработана в начале 20 века, получив наибольшее признание в начале 21 века. В упражнениях делается акцент на взаимодействие разума и тела, концентрации на дыхательном ритме. Пилатес тренирует мышцы пресса, улучшает мышечный баланс и координацию, формирует правильную осанку.

Aqua Flat



Функциональная тренировка, совмещающая работу в воде и на надувной поверхности плота. Отличный вариант подготовки к тому, чтобы встать на серф. Благодаря постоянной необходимости держать равновесие, Вы задействуете мышцы, которые тяжело активировать во время обычных занятий фитнесом. Развивает баланс, силу, координацию и ловкость. Требуется предварительная запись.

ICG



Уникальная тренировка на велотренажерах новейшего поколения, с полным погружением в виртуальную реальность, при помощи системы Myride®. Требуется предварительная запись.

RPM



Интенсивная 45-минутная тренировка на велобайках для любого уровня подготовки, во время которой можно сжечь до 700 калорий. Требуется предварительная запись.

Core Blend

Силовой функциональный тренинг, направленный на проработку мышц пресса и спины с использованием бодибара, резиновых амортизаторов, гантелей. Занятия подходят для всех уровней подготовки.

Yoga

Хатха-йога с элементами йоготерапии. На классах технически отстраиваются асаны, формируя мышечный корсет, а также присутствует много динамических техник для координирования дыхания - движения.

Aqua Base

Тренировка предназначена для людей, которые начинают знакомство с аквааэробикой. Вы научитесь правильно выполнять упражнения, использовать сопротивление воды как тренажер, комфортно чувствовать себя в воде.

Body Balance

Развивает гибкость, укрепляет мышцы, увеличивает подвижность суставов, позволяет почувствовать расслабление и гармонию. Тренировка не предполагает резких и интенсивных движений, она нацелена на сосредоточенную и сбалансированную работу.

Soft Stretch

Тренировка для быстрого снятия напряжения и усталости мышц, улучшает гибкость способствует скорейшему восстановлению.

EDGE OF DANCE

Female dancehall + twerk
Танцевальный класс, направленный на изучении хореографии на основе женских движений dancehall. Идеально для тех, кто хочет научиться женственно и красиво двигаться.
Программа включает техники женского стиля: вайны, шейки и другие движения бедрами, ягодицами и не только.



- по предварительной записи