



# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

01 2019

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

## Утро

08:00	YOGA 90 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						RPM CS	AGY SB
11:00	Soft Stretch SG	EDGE OF FUNCTIONAL SG	YOGA SG	ICG CS	Pilates SG	Aqua Base PL	HIIT FT

## День

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

## Вечер

18:00	YOGA SG						
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			
20:00	HIIT FT		Work it Circuit FT				
21:00	AGY SB	MMA Cross Fitness FT		MMA Cross Fitness FT	YOGA SG		
21:15	Aqua Base PL	Aqua Core PL	Aqua FLAT PL	Aqua Strength PL	Aqua - HIIT PL		

**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

▲ по предварительной записи

<b>Aqua Move</b>	Тренировка включает простые хореографические комбинации движений на месте и с перемещением в различных положениях и направлениях. Тренировка развивает кардиовыносливость.	<b>Butt Workout</b>	Силовая тренировка, направленная на улучшение формы и укрепление ягодичных мышц, мышц ног и нижней части спины. В тренировку включен мощный блок на мышцы пресса.
<b>AGY</b> ▲	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.	<b>Body Pump</b>	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.
<b>Pilates</b>	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.	<b>Aqua Strength</b>	Силовая тренировка в воде с дополнительным оборудованием (гантели, лопатки, Jogger, Flowers и др.) Направлена на сбалансированное развитие всех основных мышечных групп.
<b>Aqua Flat</b> ▲	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.	<b>Aqua Functional</b>	Функциональная тренировка в бассейне с элементами плавания, аквааэробики и Aqua Flat, направленная на развитие аэробных способностей и силовой выносливости
<b>ICG</b> ▲	Уникальная тренировка на велотренажерах новейшего поколения, с полным погружением в виртуальную реальность, при помощи системы Myride®. Требуется предварительная запись.	<b>Aqua Core</b>	Силовая тренировка в воде, направленная на укрепление мышц спины и пресса.
<b>RPM</b> ▲	Интенсивная 45-минутная тренировка на велобайках для любого уровня подготовки, во время которой можно сжечь до 700 калорий. Требуется предварительная запись.	<b>MyZone in the Zone</b> ▲	Тренировка на беговых дорожках с использованием нагрудных датчиков системы MyZone, направленная на развитие кардиовыносливости. Требуется предварительная запись.
<b>Core Blend</b>	Силовой функциональный тренинг, направленный на проработку мышц пресса и спины с использованием бодибара, резиновых амортизаторов, гантелей. Занятия подходят для всех уровней подготовки.	<b>HIIT</b>	Высокоинтенсивная интервальная круговая тренировка с использованием различного оборудования, направленная на развитие основных физических качеств человека. Требуется предварительная запись.
<b>Yoga</b>	На классах технически отстраиваться асаны, формируя мышечный корсет, а также присутствует много динамических техник для координирования дыхания - движения.	<b>Aqua HIIT</b>	Высокоинтенсивная интервальная тренировка в воде с использованием различного оборудования.
<b>Aqua Base</b>	Тренировка предназначена для людей, которые начинают знакомство с аквааэробикой. Вы научитесь правильно выполнять упражнения, использовать сопротивление воды как тренажер, комфортно чувствовать себя в воде.	<b>MMA Cross Fitness (MCF)</b>	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.
<b>Body Balance</b>	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.	<b>EDGE OF FUNCTIONAL</b>	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
<b>Soft Stretch</b>	Тренировка для быстрого снятия напряжения и усталости мышц, улучшает гибкость способствует скорейшему восстановлению.	<b>Wake up 45</b>	Утренняя тренировка в воде. Повышает работоспособность и улучшает настроение, активизирует деятельность всех органов и систем.
<b>EDGE OF DANCE</b>	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.	<b>EDGE OF STEP</b>	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
		<b>Work it Circuit</b>	Круговая высокоинтенсивная тренировка на все группы мышц (каждое упражнение прорабатывает отдельную мышечную группу) с использованием различного оборудования. Проходит в зоне функционального тренинга. Для всех уровней подготовки.