# РАСПИСАНИЕ

10 2022

| | | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Утро | 08:00 | | | YOGA SB | | YOGA SB | | |
| | 08:30 | EDGE OF PUMP SG | | | | | | |
| | 09:00 | | WAKE UP PL | | WAKE UP PL | | | |
| | 09:00 | RPM CS | | EDGE OF FUNCTIONAL SG | RPM CS | Body Pump SG | | |
| | 09:30 | Core Blend SG | | | Core Blend SG | | | |
| | 10:00 | Soft Stretch SB | AGY SB | Soft Stretch SB | Butt Workout SG | RPM CS | | |
| | 10:00 | | | ICG CS | | | Butt Workout SG | HIIT FT |
| | 11:00 | ICG CS | | | | Aqua CORE PL | AGY SB | AGY SB |
| | 11:00 | Aqua MOVE PL | Body Pump SG | | AGY SB | Soft Stretch SB | Aqua MOVE PL | Aqua NOODLES PL |
| | 11:00 | | | | | | RPM CS | |
| День | 12:00 | AGY SB | YOGA SB | Mind Body SB | Soft Stretch SB | | WORK IT CIRCUIT FT | DANCE PRO 55 SB ₽ |
| | 12:00 | | RPM CS | | | | | EDGE OF FUNCTIONAL SG |
| | 13:00 | | EDGE OF STEP SG | | EDGE OF STEP SG | | Soft Stretch SB | Soft Stretch SB |
| | 14:00 | | | | | Edge of dance mix SG | YOGA SB | |
| | 14:15 | Aqua FUNCTIONAL PL | Aqua HIIT PL | Aqua FUNCTIONAL PL | Aqua CORE PL | Aqua NOODLES PL | Aqua STRENGTH PL | Aqua FLAT PL |
| | 15:00 | Butt Workout SG | | Body Pump SG | | Butt Workout SG | | |
| | 16:00 | | | AGY SB | | | | |
| Вечер | 18:00 | Pilates SB | | EDGE OF STEP BASE SG | Butt Workout SG | | | |
| | 18:00 | HIIT FT | Butt Workout SG | YOGA SB | RPM CS | Pilates SB | | |
| | 19:00 | | MMA Cross Fitness FT | | MMA Cross Fitness FT | | | |
| | 19:00 | Body Pump SG | Mind Body SB | HIIT FT | Body Pump SG | EDGE OF FUNCTIONAL SG | | |
| | 19:00 | Vinyasa Flow Yoga SB ₽ | Body Pump SG | | YOGA SB | AGY SB | | |
| | 20:00 | AGY SB | ICG CS | Body Pump SG | Soft Stretch SB | | | |
| | 20:00 | Edge of dance mix SG | AGY SB | Soft Stretch SB | | YOGA 90 SB | | |
| | 21:00 | EDGE OF PUMP SG | | | | | | |
| | 21:15 | Aqua NOODLES PL | Aqua CORE PL | Aqua FLAT PL | Aqua STRENGTH PL | Aqua HIIT PL | Aqua FLAT PL | |

**Запись на занятия по телефону:**

319-00-57

**SG** Студия групповых программ

**SB** Студия баланса

**FT** Зона функционального тренинга

**CZ** Кардио-зона

**SP** Студия пилатеса

**CS** Сайкл студия

**PL** Бассейн

По предварительной записи с 1 по 15 мая

₽ Авторский класс (400₽)

# ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

СИЛОВОЙ КЛАСС | МЯГКИЙ ФИТНЕС | АВТОРСКИЙ КЛАСС | КАРДИО

◢ - по предварительной записи

## EDGE OF PUMP ◢

Edge of pump - интенсивная силовая тренировка, направленная на работу основных мышечных групп. Тренировка обучает технике базовых силовых упражнений и работе со штангой. Подходит для всех уровней подготовки.

## Soft Stretch ◢

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

## 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.

## YOGA ◢

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

## AGY ◢

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

## Work It Circuit ◢

Круговая высокоинтенсивная тренировка на все группы мышц (каждое упражнение прорабатывает отдельную мышечную группу) с использованием различного оборудования. Подходит для продвинутого и среднего уровня подготовки.

## EDGE of Boxing ◢

Это новый революционный подход к групповым программам в сфере фитнеса, основанный на тренировках профессиональных боксеров. EDGE of Boxing -это скоростно-силовая аэробная тренировка на развитие ударных и борцовских навыков, гибкости, координации функциональной выносливости.

## Vinyasa Flow Yoga ◢

Один из стилей хатха-йоги, отличающийся своей динамикой и более «свободным» течением занятия. Подходит для тех, кто уже немного знаком с йогой.

## HIIT ◢

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

## EDGE OF STEP BASE ◢

Тренировка с использованием степ-платформы без силовой нагрузки. Данная тренировка направлена на начальный уровень подготовки с изучением базовых движений. Степ-аэробика укрепляет мышцы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

## AGY Advance ◢

Уникальная возможность проработать за час все группы мышц, качественно улучшить мобильность суставов и эластичность связок, облегчить боли в спине и конечно снять стресс и глубоко расслабиться в декомпрессионных переворотах.

## 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.

## Mind & Body ◢

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.

## EDGE OF FUNCTIONAL ◢

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

## EDGE OF STEP ◢

Step EDGE – увлекательная динамичная тренировка на степ платформе. Чередование хореографиии функционального тренинга, позволяет:
- улучшить работу ссс и дыхательной систем.
- развить координацию движений
- укрепить мышечный корсет
- сбросить лишние кг.

## 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. Длительность 30 минут.

## ICG ◢

Уникальная тренировка на велотренажерах новейшего поколения, с полным погружением в виртуальную реальность, при помощи системы My ride®. Требуется предварительная запись. Подходит для всех уровней подготовки.

## 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.

## EDGE OF DANCE (mix) ◢

Танцевальный класс. Микс танцевальных направлений таких, как: strip, plastic, jazz funk, vogue, hip-hop.

## DANCE PRO ◢

Танцевальное направление 18+
Развивает мягкость, пластичность, сексуальность, выносливость, прорабатывает все группы мышц. Данный танцевальный стиль невозможно себе представить без страстности и раскрепощения. Танцуется чаще всего на полу, поэтому необходимы наколенники.

## Wake Up ◢

Утренняя тренировка в воде повышает работоспособность и улучшает настроение, активизирует деятельность всех органов и систем. Начните ваш день правильно! Требуется предварительная запись.

## Aqua FLAT ◢

Aqua Flat – функциональная тренировка 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.

## Aqua Move ◢

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

## Aqua HIIT ◢

Высокоинтенсивная интервальная тренировка с использованием различного оборудования (перчатки, гантели, лопатки, Jogger, Flowers и др.). Требуется предварительная запись.

## Aqua Core ◢

Силовая тренировка в воде, направленная на укрепление мышц кора (пресс, поясница). Требуется предварительная запись.

## Aqua STRENGTH ◢

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

## Aqua FUNCTIONAL ◢

Функциональная тренировка в бассейне с элементами плавания, аквааэробики и Aqua Flat, направленная на развитие аэробных способностей и силовой выносливости. Требуется предварительная запись.

## Aqua NOODLES ◢

Функциональная тренировка, направленная на приобретение навыков баланса, растяжки и работы со своим телом в воде. На данной тренировке используется дополнительный инвентарь - «нудлс». Требуется предварительная запись.

## MMA Cross Fitness ◢

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.