



# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

03 2018

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

## Утро

08:00	RPM CS	YOGA SB	My Zone in the Zone CZ		My Zone in the Zone CZ		
08:00		Wake Up 45 PL		Wake Up 45 PL			
08:30	Core Blend SG	Reformer Base SP	Core Blend SG	Reformer Base SP			
09:00	Soft Stretch SB		AGY SB	Body Pump SG	Pilates SB		
10:00	Body Pump SG	HIIT FT	Butt Workout SG	ICG CS	Body Pump SG	YOGA SB	Work it Circuit FT
11:00						Aqua Base PL	Body Pump SG

## День

12:00						RPM CS	Body Balance SG
13:00	Butt Workout SG	Cross Fight FT	Body Pump SG	Core Blend SG	RPM CS	HIIT FT	Aqua FLAT PL
14:00	Body Balance SG	Pilates SB	AGY SB	YOGA SB	Soft Stretch SB	AGY SB	
14:15	Aqua Move PL	Aqua Core PL	Aqua Functional PL	Aqua FLAT PL	Aqua Strength PL	Group Swim PL	

## Вечер

18:00	Pilates SB	Body Pump SG	ICG CS	Boxing FT	Body Balance SG		
19:00	Body Pump SG	ICG CS	Body Pump SG	RPM CS	Body Pump SG		
20:00	Aqua FLAT PL	Group Swim PL	Aqua Base PL	Aqua Strength PL	Aqua - HIIT PL		
20:00	AGY SB	Butt Workout SG	Body Balance SG	YOGA SB	HIIT FT		
21:00		Reformer Base SP		Reformer Base SP			

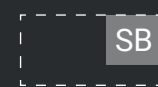
- Студия групповых программ SG
- Студия баланса SB
- Студия пилатеса SP
- Зона функционального тренинга FT
- Кардио-зона CZ
- Бассейн PL
- Сайкл студия CS



по предварительной записи



платное занятие



место проведения



# ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

## Work it Circuit

Классическая круговая тренировка на все группы мышц с использованием различного оборудования (комплекс Synergy, гири, канаты, метболы, резиновые амортизаторы, тренажеры ViPR, канаты STROOPS. Тренировка проходит в зоне функционального тренинга на специальной напольной разметке)

## 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

## Aqua HIIT

Высокоинтенсивная интервальная тренировка в воде с использованием различного оборудования

## Boxing

Классическая боксерская тренировка в которую входят: Базовая техника бокса и постановка удара, кардиоупражнения, бой с тенью, силовые упражнения

## Group Swim

На тренировке используются различные упражнения для совершенствования техники плавания. Эффективная тренировка для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, скоростно-силовых качеств и выносливости

## Wake up 45

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

## Aqua Move

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



# ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

## Reformer Base

Классическая последовательность упражнений, созданная Джозефом Пилатесом, на специальном оборудовании Reformer. Освоение базовых упражнений и основных принципов метода

## AGY

Эффективная и динамичная тренировка с использованием подвешеного 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 боди бара, 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

## Cross Fight

Скоростно-силовая аэробная тренировка, развитие взрывной силы, скорости, координации, гибкости и функциональной выносливости, а также отработка навыков самообороны

## 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