



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

06 2018

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Утро							
08:00	RPM ^{CS}	YOGA ^{SP}	My Zone in the Zone ^{CZ}	Soft Stretch ^{SG}	My Zone in the Zone ^{CZ}		
08:30	Core Blend ^{SG}		Core Blend ^{SG}				
09:00	Soft Stretch ^{SG}	Wake Up 45 ^{PL}	AGY ^{SB}	Wake Up 45 ^{PL}	Pilates ^{SG}		
10:00	EDGE OF STEP ^{SG}		Butt Workout ^{SG}		Body Pump ^{SG}	YOGA ^{SP}	
11:00		HIIT ^{FT}		ICG ^{CS}		Aqua Base ^{PL}	Body Pump ^{SG}
День							
12:00	Butt Workout ^{SG}		EDGE OF STEP ^{SG}		RPM ^{CS}	RPM ^{CS}	Body Balance ^{SG}
13:00	MMA Cross Fitness ^{FT}	MMA Cross Fitness ^{FT}	MMA Cross Fitness ^{FT}	MMA Cross Fitness ^{FT}	MMA Cross Fitness ^{FT}		
13:00	Body Balance ^{SG}	EDGE OF DANCE ^{SG}	Pilates ^{SG}	Yoga ^{SP}	Soft Stretch ^{SG}	HIIT ^{FT}	Aqua FLAT ^{PL}
14:00						AGY ^{SB}	
14:15	Aqua Move ^{PL}	Aqua Core ^{PL}	Aqua HIIT ^{PL}	Aqua Functional ^{PL}	Aqua Strength ^{PL}	Aqua FLAT ^{PL}	
15:00		AGY ^{SB}		Body Pump ^{SG}			
Вечер							
19:00		Body Pump ^{SG}		ICG ^{CS}	EDGE OF DANCE ^{SG}		
20:00	RPM ^{CS}	Pilates ^{SG}	HIIT ^{FT}	AGY ^{SB}	Body Balance ^{SG}		
21:00	Aqua Base ^{PL}	Group Swim ^{PL}	Aqua FLAT ^{PL}	Aqua Strength ^{PL}	Aqua - HIIT ^{PL}		
21:00	AGY ^{SB}	MMA Cross Fitness ^{FT}	Yoga ^{SP}	MMA Cross Fitness ^{FT}		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

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. 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.

Group Swim

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

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