

## **АЭРОБНЫЕ УРОКИ и УРОКИ СМЕШАННОГО ФОРМАТА**

**FIT INTERVAL 55мин.** Высокоинтенсивное чередование силовых и аэробных интервалов для ускоренного жиросжигания.

**INTERVAL 55мин** (смешанная) Высокоинтенсивная тренировка. Чередование силовой и аэробной нагрузки .

**ТАВАТА/ 55 мин.** высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время.

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ**

**ZUMBA 55 мин.** Интенсивный танцевальный урок, заимствующий элементы латино-американского направления.

**CARDIODANCE 55 мин.** Танцевальный урок с разучиванием несложных связок, который подарит эмоциональную разгрузку и запустит жиросжигающие процессы в организме.

**PLASTICA 55 мин** Элементы стрип-направления позволяют почувствовать женственность и легкость движений. Урок учит управлять своим телом красиво.

## **СИЛОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

**BODY CONDITION 55 мин.** Силовой урок, направленный на укрепление всех основных групп мышц с использованием различного фитнес-оборудования.

**BUMS/BUMS INTENSIVE 55/45 мин.** Силовой урок с использованием различного оборудования, направленный на укрепление и коррекцию «проблемных женских зон» - ягодиц, бедер и мышц пресса.

**BODY SCULPT 55 мин.** Силовой урок с использованием различного фитнес-оборудования для создания мышечного рельефа.

**ЕДИНОБОРСТВА 55 мин.** Интенсивная тренировка, состоящая из специальных упражнений, направленных на постановку техники бокса, улучшения координации и развитие силы.

**FAT BURING 90 мин.** Интервальная тренировка, с использованием кардиотренажеров и свободных весов; направлена на проработку различных групп мышц.

**FUNCTIONAL TRAINING 55мин.** Функциональный тренинг построен на отработке базовых физических действий, совершаемых ежедневно. Большинство этих движений являются многосуставными и довольно сложны по биомеханике.

**TRX 55 мин** Тренировка силового характера, направленная на проработку всех мышечных групп поверхностного и глубоко слоя посредством оборудования. Петли trx были придуманы для тренировок морских пехотинцев в любых условиях и местах высадки с корабля. Занятие развивает баланс и координацию.

## **УРОКИ В ФОРМАТЕ «РАЗУМНОЕ ТЕЛО»**

**PILATES 55 мин.** Урок направлен на укрепление глубоких групп мышц. Состоит из комплекса специфических упражнений для профилактики заболеваний позвоночника, формирования правильной осанки.

**YOGA 90 мин.** Индийская практика, состоящая из статичных асан, обладающих профилактическим и общеукрепляющим эффектом.

**STRETCH 45 мин.** Урок направлен на развитие гибкости и подвижности мышц и суставов.

**HEALTHY BACK 45 мин.** Урок направлен на укрепление мышц пресса, спины, в том числе и глубоких, в сочетании с упражнениями на увеличение гибкости и подвижности суставов, снятие мышечных зажимов, вытяжение позвоночника.

**МФР(миофасциальное расслабление) 55 мин.** Тренировка направлена на снятие нервно-мышечного перенапряжения.

Применяется также для восстановления после силовых и аэробных тренировок. Помогает устранять последствия новых и старых травм, улучшает микроциркуляцию крови и обменные процессы в организме, в целях коррекции фигуры. Улучшает подвижность суставов.

**HEALTH OF THE BODY** Сочетание направлений пилатес, стрейтчинг, баланс и релакс.

**STRETCH&ABS 55 мин.** Урок для тех, кто не любит стандартную растяжку. Часть занятия посвящена укреплению мышц пресса. STRETCH&ABS- интересная смена двигательной активности.

## **ДЕТСКИЕ УРОКИ**

**FITNESS KIDS 45 мин.** Сочетание общих упражнений (ОФП) с упражнениями, улучшающими гибкость и подвижность суставов для детей любого возраста.

**SWIMMING KIDS 45 мин.** Урок, обучающий различным техникам плавания детей с 6 до 12 лет.

**STRETCH KIDS 45 мин.** Урок на развитие гибкости, подвижности и эластичности мышц. Растяжка позволяет гармонично развиваться растущему организму.

**AQUA KIDS 45 мин.** . Сочетание общих упражнений (ОФП) В ВОДЕ с основами плавания.

**ЕДИНОБОРСТВА(ДЕТИ)-** Обучение основам бокса. Развитие координации и выносливости.

## **БАССЕЙН**

**AQUA POWER 45 мин.** Силовой урок с использованием различного оборудования, направленный на укрепление всех мышечных групп.

**AQUA INTERVAL 45 мин.** . Интенсивное чередование силовых и аэробных нагрузок.

**AQUA BASIC 45 мин.** Урок состоящий из простых основных движений аквааэробики для начинающих.

**SWIMMING 45 мин.** Урок направленный на усовершенствование

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

- 1.Опоздание на урок более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья. Инструктор оставляет за собой право не допускать клиента на данное занятие.
2. Тренировка в уличной и грязной обуви запрещена.
- 3.Тренировка в зале групповых программ рекомендуется в фитнес обуви в соответствии со спецификой урока.
- 4.Не рекомендуется использовать свою собственную хореографию и свободный инвентарь без соответствующей команды инструктора.
- 5.Настоятельная просьба не использовать резких парфюмов.
- 6.Оборудование после окончания урока должно быть убрано на отведенные для этого места.
- 7.Соблюдайте личную гигиену.
- 8.Администрация оставляет за собой право:
  - 8.1 менять заявленного в расписании инструктора
  - 8.2 вносить изменения в расписании групповых программ
- 9.Групповые занятия с пометкой \* проводятся по предварительной записи.
- 10.Групповые занятия с пометкой★ - являются дополнительной услугой клуба (платной услугой).
11. Уроки формата OUTDOOR проводятся на свежем воздухе при отсутствии осадков и при температуре не ниже 12 градусов,
12. Дети с 12 лет могут посещать танцевальные уроки и уроки в формате «Разумное тело».

## **НАШИ ИНСТРУКТОРЫ:**

<i>Баева Кристина</i>	<i>Ланских Татьяна</i>
<i>Столярова Влада</i>	<i>Нуруллина Нелли</i>
<i>Сукнева Юлия</i>	<i>Давыдова Светлана</i>
<i>Тарасов Дмитрий</i>	<i>Щукина Валерий</i>
<i>Кочегаров Василий</i>	<i>Селеева Юлия</i>
<i>Новожилов Александр</i>	<i>Горина Светлана</i>

***Мы рады Вашим предложениям:  
Координатор ЗГП Баева Кристина***