

31.03.2025 – 06.04.2025

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕСС-ЗАЛЕ №1 (БЕЛЫЙ)

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:30							
9:30	Hot Iron		Hot Iron		Iron Cross		* Stick Mobility
10:30	* Stick Mobility	Здоровая спина	* Stick Mobility	Spine Correction	* Stick Mobility	Hot Iron	Spine Correction
11:30		* Aerostretching		Stretching+MFR		Problem Zone	
12:30	Здоровая спина		Здоровая спина		Ballet	Basic Step	
13:30	* Yoga Hammock		* Total Stick Mobility		* MFR+ Hammock	Yoga	
14:30	Hot Iron	Yoga	Hot Iron	Yoga	Hot Iron	Здоровая спина	
15:30						Здоровые стопы	
16:00							
17:30	* Stick Mobility	* Two Stick Mobility	* TRX	* Two Stick Mobility	* Functional Mobility		
18:30	Hot Iron	Yoga	Hot Iron	Yoga	Iron Cross		
19:30	* Aerostretching	Здоровая спина	* Stick Mobility	Pilates Spine			

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕСС-ЗАЛЕ №2 (ЧЕРНЫЙ)

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00							
9:00	Athletic Stretch	Problem Zone	Здоровая спина	Airex		Здоровая спина	
10:00	Step Power	Soft Stretch	Mini Band	Soft Stretch	BodySculpt Dexbee	BEST fit Dexbee	
11:00	Stretching+MFR	Dexbee Functional Ball	Stretching + MFR	Dexbee Functional Ball	Здоровая спина	Macumba	Cardio+Core DexBee
12:00	Easy stretch	*Cycle	latino	*Cycle			Hot Iron
13:00	*Cycle		*Cycle				
14:00							
15:00							
16:00		*Cycle		*Cycle			
17:00	Здоровая спина	Stretching+MFR	Здоровая спина	Hot Iron			
18:00	BodySculpt Dexbee	Hot Iron	BodySculpt Dexbee	Здоровая спина	Problem Zone		
19:00	Hot Iron	Step+Functional Dexbee	Brazilian Butt	Step+Functional Dexbee	*Cycle		
20:00	*Cycle	latino	*Cycle	latino			

получится у всех

нужно постараться

для самых стойких

* - необходима предварительная запись по телефону

DexBee - тренировка с гейм-датчиком

31.03.2025 – 06.04.2025

АКВААЭРОБИКА

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7:15 - 8:00		Aqua Mix		Aqua Tabata			
8:15 - 9:00		Здоровая спина		Aqua Mix			
10:30							
11:15							
12:10 -12:55						Aqua Tabata	
13:00-13:45						Aqua Mix	
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:45 -19:25	Aqua Gym	Aqua Tabata	Aqua Mix	Aqua Gym			
19:30 - 20:10	Aqua Cardio	Aqua Mix	Aqua Pull	Aqua Cardio			

AquaGym

Урок, направленный на развитие силовой выносливости, сочетающий в себе аэробную и силовую нагрузки с использованием дополнительного оборудования. Подходит для любого уровня подготовки.

AquaCardio

Энергичная тренировка, которая улучшает работу сердца, повышает общий тонус тела и дарит отличное настроение!

Aqua Mix

Вы сможете качественно проработать все тело на одном занятии и при этом с пользой для суставов! Попробуйте, вам понравится!

Aqua Pull

Функционально-силовая тренировка, с акцентом на бедра и ягодицы, направленная на развитие силы, выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы.

Aqua Tabata

Интервальная тренировка по системе 20/10, направлена на развитие мышц ноги кора.

Здоровая спина

Хотите мягко укрепить мышцы спины и поработать с осанкой? Этот урок для вас. Лучшее средство от болей в спине!

Hot Iron

100% Хит. Made in Germany. Мощное сжигание жира, качественная проработка всего тела! Тренировка проходит с мини-штангами под восхитительную музыку. Подходит и новичкам и опытным фитнесерам!

Mobility

Тренировка для всех, кто хочет иметь здоровые суставы и в целом значительно улучшить качество движения!

Soft stretch

Не просто растяжка, а функциональная тренировка с акцентом на развитии гибкости тела. Идеально подходит для новичков.

BodySculpt

Самая лучшая тренировка, если ваша цель стройные и подтянутые бедра и ягодицы, а еще она сделает красивым ваш пресс и поможет укрепить мышцы спины.

TRX

Это настоящая революция в мире фитнеса. Многофункциональная тренировка с петлями для проработки мышц всего тела. Подходит для людей с любым уровнем физической подготовки и эффективно способствует развитию силы, выносливости, гибкости и равновесия.

Iron Cross

Мощная силовая тренировка от Iron System. Made in Germany. Подкачает ваши мышцы в нужных местах и не ставит шансов проблемным местам.

Brazilian Butt

Осторожно, **ОЧЕНЬ КРАСИВЫЕ ЯГОДИЦЫ!** Тренировка наполнена упражнениями, которые задействуют каждый мускул ваших бёдер и ягодиц, а они вскоре никого не оставят равнодушными! Здесь вы не только приобретёте подтянутое тело, но и получите порцию отличного настроения!

Functional Ball

Функциональная тренировка с медболом, направленная на проработку всех групп мышц. Здесь однозначно не будет скучно, ведь вам предстоит работать с утяжелённым мячом, который поможет вам развить ловкость, баланс, координацию и силу. Красивое, функциональное тело - вот, что вы получите, придя к нам!

Body Ballet

Почувствуйте себя настоящей балериной! Упражнения, в основе которых лежат позы и движения из классического балета, совмещённые с элементами йоги и пилатеса. Они помогают выпрямить осанку, укрепить мышцы, сделать суставы подвижными, развить координацию. Плюс, это – отличный способ поднять настроение, отбросить негативные мысли и погрузиться в классическую музыку.

Flex & Relax

Хотите поработать над гибкостью тела? Вам сюда! Занятие делает мышцы, связки и суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения в полной амплитуде, не испытывая боли и дискомфорта. К тому же, тренировка стимулирует кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение.

Functional Training / DexBee

Хотите без травм кататься на сноуборде, или подниматься в горы без отдышки? Тренировка направленная на комплексное развитие тела по всем основным направлениям: сила, выносливость, координация и гибкость.

Airex

Функциональная тренировка на уникальной баланс-подушке Airex. Упражнения на подушке позволяют качественно проработать мышцы всего тела и наладить их идеальное взаимодействие. Идеально подходит для восстановления после травм или если у вас есть проблемы с суставами.

Mindfulness

Тренировки управления вниманием, антистрессовые практики с опорой на дыхание и элементы телесной терапии. Мягко, нежно, с заботой о себе.

Pilates

Мягкая тренировка, в спокойном темпе направленная на работу с осанкой, стабилизацию тела и снятие напряжения.

Problem Zone

Настоящая женская тренировка. Стройные ноги, плоский живот, подтянутые руки! Тренировка включает в себя силовую и кардио нагрузку, что способствует сжиганию жира и поддержанию мышечного тонуса.

Basic Step

Простые комбинации для любителей степ аэробики. Получится у всех!

Functional Mobility

Самая актуальная тренировка. Глубокая проработка мобильности в разных режимах улучшит качество вашего движения и будет способствовать повышению тонуса мышц.

Step + Functional

Здесь собраны два самых популярных направления групповых программ. Отожги на степе и прокачай мышцы, будет круто!

Strip Dance

Самая грациозная танцевальная тренировка, на которой вы сможете подвигаться в спокойном темпе под восхитительную музыку, а как бонус приятно потянуться в конце занятия.

Stretching + MFR

Тренировка, совмещающая в себе раскатывание на роллах и легкий стретчинг. Идеально подходит новичкам!

Здоровая спина

Боли в шее и пояснице... Как же это знакомо многим! На этой тренировке ты сможешь мягко укрепить мышцы спины, поработать с осанкой и снять напряжение с мышц. Идеально подходит после тяжелой трудовой недели.

Yoga Hammock

Самая нежная тренировка, которая точно будет вашей любимой. Мягкое вытяжение позвоночника, тренировка гибкости, подвижности и ловкости. И самое приятное - глубокая релаксация, лежа в гамаке. Имеются противопоказания.

Yoga

Хатха -йога. Метод, способный улучшить здоровье человека. Тренировка позволяет всесторонне воздействовать на опорно-двигательный аппарат, а также вы сможете погрузиться в глубокую ментальную и мышечную релаксацию!

Antistress

Восстановись после активного дня. Мягкие телесные и дыхательные практики, которые возвращают фокус внимания внутрь себя. Добро пожаловать во внутренний космос!

Aerostretching

Растяжка с удовольствием! Благодаря использованию гамака удастся многократно сократить нагрузку на суставы, расслабить позвоночник и постоянно страдающий из-за сидячего образа жизни шейный отдел, задействовать большее количество групп мышц и получить щедрую порцию эндорфинов. Перевернутые позы обеспечат активный приток крови к шее и мозгу, что благоприятно скажется на состоянии всего организма.

Step

Кайфовая тренировка, для тех, кто давно и сильно влюблен в степ. Музыка на максимум, танцуют все!

Animal Flow

Хотите попробовать новое? Мягко и качественно проработать все тело, потратить калории и улучшить свою физическую форму - вам поможет это современное направление!

Здоровые стопы 30 мин

Новинка! Стопы, наша опора, и забота о них, основа здоровья нашего опорно-двигательного аппарата. 30 минут и ваша походка будет легкой и свободной!

Женское здоровье

Тренировка по восстановлению работы глубоких мышц тела, от которых зависит здоровье всего организма - от позвоночника, до репродуктивной, выделительной, пищеварительной и дыхательной систем. В результате практики вы возвращаете себе здоровое подтянутое тело!

Mini Band

Тренировка с фитнес-резинками направленная на общий тонус тела с акцентом на "проблемные" зоны.

NeuroFitness

Мозгу тоже нужна тренировка! С помощью простых техник вы улучшите свою память, способность концентрироваться, анализировать и усваивать информацию, потренируете вестибулярный аппарат для улучшения баланса и координации движения.

Школа Шагата

Здесь, вы безопасно, с комфортом и удовольствием осуществишь свою мечту. Шагат - это реально!

MFR & Hammock

MFR с гамаком - многогранная и функциональная практика расслабления, основанная на глубоком воздействии на мышцы, связки и фасции с помощью ролла, мячей и гравитационного эффекта гамака. Поможет вам лучше чувствовать свое тело и расслабиться.

Pilates Spine

Для тех, кто ищет более детальный и осознанный подход к своему телу. Тренировка направлена на развитие силы, гибкости и выносливости. Результат: сбалансированное тело, которое выглядит изящным и лёгким!

Stick Mobility

Новейшая тренировка с тренажером Stick Mobility. Направлена на мобилизацию суставов, улучшение диапазона движений, активации мышц и осознания тела для создания прочной основы лучшего движения.

Afrodance

Зажигательная тренировка под ритмичную музыку. Здесь вы расшевелите все части тела и подзарядитесь хорошим настроением.

Athletic Stretch

Тренировка, с помощью которой ты сможешь улучшить гибкость и координацию движений. Ваше тело станет более подтянутым, а суставы подвижными

Deep MFR

Deep MFR - тренировка для глубокого расслабления тела. Техники самомассажа с помощью резиновых мячей позволяют облегчить болезненные ощущения в мышцах ног, спины, плеч и шеи, а также улучшить кровообращение тканей.

Soft Functional

Soft functional - тренировка, которая позволяет улучшить эффективность и качество движения для выполнения повседневных действий.

Total Stick Mobility

Для тех, кто влюблен в это направление! Тотальная проработка всего тела с использованием сразу трех стиков на занятии!