

14.07.2025 – 20.07.2025

## 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    | Женское здоровье | Spine Correction |
| 11:30 |                  | * Aerostretching     |                  | Stretching+MFR       |                     | Problem Zone     |                  |
| 12:30 | Здоровая спина   |                      | Здоровая спина   |                      | Ballet              | Basic Step       |                  |
| 13:30 | * Yoga Hammock   |                      |                  |                      | * MFR+ Hammock      | Yoga             |                  |
| 14:30 | Hot Iron         | Yoga                 | Hot Iron         | Yoga                 | Hot Iron            | Здоровая спина   |                  |
| 15:30 |                  |                      |                  |                      |                     |                  |                  |
| 16:00 |                  |                      |                  |                      |                     |                  |                  |
| 17:30 |                  | * 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           | Morning Yoga    | 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 |                   |                        | latino          |                        |                   |                 | Hot Iron           |
| 13:00 | *Cycle            |                        |                 |                        |                   |                 |                    |
| 14:00 |                   |                        |                 |                        |                   |                 |                    |
| 15:00 |                   |                        |                 |                        |                   |                 |                    |
| 16:00 |                   |                        |                 |                        |                   |                 |                    |
| 17:00 | Здоровая спина    | Stretching+MFR         | Здоровая спина  |                        | Basic Step        |                 |                    |
| 18:00 | BodySculpt Dexbee | Hot Iron               | Problem Zone    | Здоровая спина         | Problem Zone      |                 |                    |
| 19:00 | Женское здоровье  | Step+Functional Dexbee | Brazillian Butt | Step+Functional Dexbee |                   |                 |                    |
| 20:00 | *Cycle            | latino                 | *Cycle          |                        |                   |                 |                    |

получится у всех

нужно постараться

для самых стойких

\* - необходима предварительная запись по телефону

DexBee - тренировка с гейм-датчиком

14.07.2025 – 20.07.2025

## 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 фитнесёрам!

### 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!