**ФИТНЕС-КЛУБ “ПРАКТИКА” тел. +7(495)150-20-11**

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ с 01 02 2023**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| 09:00 | **Pilates**  (Оксана) | **Yoga Hatha**  (Анна) | **Healthy Spine**  (Оксана) |  | **Functional**  **Gimnastics**  (Юлия) | **10:00**  **MFR** (Валентина) |  |
|  |
| 10:00 | **PUMP**  (Оксана) | **Low Body Power**  (Оксана)  **Yoga Therapy\***  (Анна)  600р |  | **Fitball**  (Валентина) | **TABATA**  (Юлия) | **11:00**  **Dance-mix**  (Лиза) | **CYCLE**  (Оксана) |
| **CYCLE**  (Оксана) | **11:00**  **King-Osanka\***  (Валентина)  700р |  |
|  |
| 11:00 | **TAE-BO**  (Oкасна) | **STRETCH**  (Наталья) | **Mix-Training**  (Оксана) | **Elastic Body**  (Валентина) |  | **12:00**  **ABS Stretch**  (Лиза) | **TAE-BO**  (Оксана) |
| 13:00 |  | **Correction Sculpt\***  (Наталья)  600р |  |  |  | **13:00**  **SHPAGAT\***  (Лиза)  600р | **Yoga Hatha**  (Анна) |
| 14:00 |  |  |  |  |  |  | **Yoga Nidra\***  (Анна)  600р |
| 18:00 | **Cycle**  (Оксана) | **Body Sculpt**  (Наталья) | **Functional**  (Таня) | **Pilates**  (Оксана) | **CYCLE**  (Оксана) | **Правила посещения занятий:**  - Опоздание более 10 мин. недопустимо (инструктор имеет право не допустить вас до занятия во избежание травм)  -Пожалуйста, сведите разговоры до минимума  -Посещайте уроки, соответствующие вашему уровню подготовленности  -Выключайте моб. телефоны во время занятий  -Запрещается резервировать места в зал  -**все коммерческие занятия проводятся от 2-х человек по записи!** | |
|  |
| 19:00 | **Krug Training**  (Оксана) | **STEP**  (Наталья) | **STRETCH**  (Таня) | **Upper Body**  (Оксана) | **Interval**  (Оксана) |
| **Healthy Spine**  (Валя Х) |
| **Pilates**  (Валентина Г) | **HITT\***  (Оксана**)**  600р | **TABATA** (Аня С) | **YOGA**  (Евгения) |  | - Обязательно использование полотенца во время занятий на гимнастических ковриках.  -После занятий все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.  -Занятия в уличной и грязной обуви запрещено.  -Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание.  -Осуществлять замену заявленного в расписании инструктора. | |
|  |
| 20:00 | **PUMP**  (Оксана) | **Dance Mix**  (Валентина Х) | **Iow Body Power**  (Таня) | **ZUMBA**  (Снежанна) | **STRETCH**  (Наталья) |
| **YOGA**  (Руслан) | **TAE-BO**  (Оксана) | **Healthy Spine**  (Аня С) | **HITT\***  (Оксана)  600р |
| 21:00 | **SHPAGAT\***  (Оксана)  600р |  | **SHPAGAT\***  (Таня)  600р  **Correction Sculpt\***  (Аня)  600р |  |  |

**ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Аэробные классы**  **⩗ STEP -** тренировка с использованием степ-платформы  **⩗ CYCLE-** кардиотренинг на специальных велотренажерах, представляющий собой имитацию велогонки. На уроке группа чередует различные варианты езды на спиннингах. В результате развивается выносливость и ускоряется жиросжигание.  **Функциональные классы:**  **⩗ MIX TRAINING –** урок, где чередуются форматы как:круговая, интервальная, табата и тд  **⩗ Krug Training** **–** урок, где упражнения выполняются в круговом формате. Тренировка, направленная на проработку всех мышечных групп и повышение выносливости.  **⩗ TABATA - э**то высокоинтенсивный интервальный тренинг. Чередование коротких интервалов работы и отдыха. Тренировка включает упражнения на разные мышечные группы с использованием различного оборудования. Сжигание еще большего количества калорий во время занятия и в период отдыха. Подходит для занимающихся среднего и продвинутого уровня.  **Interval**- чередование аэробной части с силовой  **Силовые классы:**  **⩗ BODY SCULPT** – Силовой класс, направленный на тренировку всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.  **⩗ LOW BODY POWER –** Силовой класс, направленный на тренировку мышц ног, ягодиц и брюшного пресс. Нагрузка высокой интенсивности. Рекомендуется для высокого уровня подготовленности.  **⩗ PUMP—**силовая программа тренировок с использованием боди-баров\штанги Упражнения с боди-баром\штангой подобраны таким образом, что Вы можете проработать все основные мышцы, не причиняя вреда позвоночнику и суставам.  **⩗** **HITT-**это интервальная тренировка высокой интенсивности,  **TAE-BO**- тренировка которая сочетает в себе элементы аэробики с элементами ударами ногами и руками  **Fitball**- упражнения выполняются на все группы мышц с большим мячем | **Танцевальные уроки**  **⩗ ZUMBA** - зажигательная фитнес-программа в стиле латино. во время занятия используются движения самых известных латиноамериканских ритмов: сальсы, меренги, самбы.  **⩗ DANCE MIX –** это разновидность танцевальной аэробики, которая состоит из различных танцевальных стилей современной хореографии. На групповом занятии Dance Mix Вас научат танцевать strip, Lady's Dance, r'n'b, go-go. Латина. Это уникальная программа для любого уровня подготовки, которая развивает чувство ритма, координацию и пластику движений, а также выносливость.  **Уроки серии BODY & MIND:**  **⩗ MFR -** миофасциальное расслабление. Выполняемые специальные упражнения позволяют расслабить мышцы и фасции, а затем растянуть их. Снимается излишнее напряжение, но и увеличивается гибкость и подвижность в суставах. Это низко интенсивный комплекс упражнений, в котором используются приемы самомассажа. Занятия МФР подходят как для подготовленных, так и для начинающих.  **⩗ PILATES -** специфические комплексные силовые упражнения, которые выполняются за счет постоянного контроля своего тела в пространстве. Урок направлен на укрепление глубоких мышц спины и живота, улучшение мышечного баланса и координации движений.  **⩗ YOGA** – адаптированная программа, направленная на развитие  гибкости, силы и координации движений, а также на повышение общего тонуса и нормализацию психоэмоционального состояния в целом. Для всех уровней подготовленности.  **⩗ STRETCH -** Класс, направленный на развитие гибкости. Улучшает подвижность суставов, способствует ускорению обменных процессов, а также является хорошей профилактикой варикоза. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.  **⩗ HEALTHY SPINE** – урок, направленный на улучшение осанки. Упражнения системы лечебной физкультуры прорабатывают глубокие слои мышц (стабилизаторы) и способствуют укреплению общего тонуса мышц. Для всех уровней подготовленности.  **⩗ ABS STRETCH-**урок на мышцы пресса и растяжки с использованием упражнений на баланс, координацию, релаксацию. Подходит для всех уровней подготовленности.  **SHPAGAT**- упражнения на растяжку, растягивание на продольный и поперечный шпагат    **Functional Gimnastics**- тренировка на проработку основных мышц и мышц стабилизаторов, включает упражнения на развитие баланса, гибкости и подвижности в суставах  **Elastic Body**- тренировочная программа на развитие гибкости и силы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |