**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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |