

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00 55 мин PILATES Истомина Д. бол.зал	09:00 55 мин SUPER SCULPT Кулик Е. бол.зал	09:00 55 мин PILATES Фадеева А. бол.зал		09:00 55 мин SUPER SCULPT Истомина Д. бол.зал	09:25 90 мин YOGA АЙЕНГАРА Черникова С. бол.зал	
10:00 55 мин LOWER BODY Истомина Д. бол.зал		10:00 55 мин SUPER SCULPT Фадеева А. бол.зал		10:00 55 мин FLEX Истомина Д. бол.зал	11:00 55 мин GLOBAL TRAINING Кулик Е. бол.зал	10:00 55 мин LOWER BODY Скворцова К. бол.зал
10:00 55 мин BALLET EXERCISE Нагнибида С. мал.зал		10:00 55 мин BALLET EXERCISE Нагнибида С. мал.зал		11:00 55 мин SALSATION Номеровская А. бол.зал	11:00 55 мин GLOBAL TRAINING Кулик Е. бол.зал	11:00 55 мин UPPER BODY Скворцова К. бол.зал
11:00 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. бол.зал	11:30 90 мин YOGA Лебедев А. бол.зал	11:00 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. бол.зал	11:00 90 мин YOGA АЙЕНГАРА Черникова С. бол.зал	12:00 90 мин YOGA Лебедев А. бол.зал	12:00 55 мин Суставная гимнастика Кулик Е. бол.зал	12:00 55 мин PUMP Истомина Д. бол.зал
		12:00 55 мин ARABIC DANCE Дикова О. бол.зал			13:00 55 мин ABS+FLEX Кулик Е. бол.зал	13:00 55 мин FLEX Истомина Д. бол.зал
	13:00 55 мин BUMS+ABS Ленина Н. бол.зал	13:00 90 мин YOGA	13:00 55 мин SUPER SCULPT Истомина Д. бол.зал		14:00 55 мин SUPER SCULPT Кулик Е. бол.зал	
	14:00 55 мин MFR+FLEX Ленина Н. бол.зал	Лебедев А. бол.зал	14:00 55 мин PILATES Истомина Д. бол.зал	14:00 90 мин YOGA здоровый позвоночник Воробьева В. бол/мал.зал	13:00 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. мал.зал	
				15:00 55 мин GLOBAL TRAINING Алимамедова О. бол.зал	14:00 Коммерческ.кл 55м ARABIC DANCE Нагнибида С. мал.зал	
18:00 55 мин PUMP Коськина О. бол.зал	18:00 55 мин STEP INTERVAL Коськина О. бол.зал	18:00 55 мин LOWER BODY Фадеева А. бол.зал		16:00 55 мин FLEX Алимамедова О. бол.зал		
19:00 55 мин STEP Коськина О. бол.зал	19:00 55 мин GLOBAL TRAINING Коськина О. бол.зал	19:00 55 мин FLEX Фадеева А. бол.зал				
20:00 55 мин ARABIC DANCE Дикова О. бол.зал	20:00 55 мин ABS+FLEX Коськина О. бол.зал	20:00 55 мин POWER FITBALL Фадеева А. бол.зал			<p>Адрес: пр.Науки, д.10 Тел.н: 955-77-90;Рецепция 8-911-843-41-72 Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписании инструктора.</p>	
21:00 Коммерческ.кл.55м ARABIC DANCE Дикова О. бол.зал	21:00 90 мин YOGA АЙЕНГАРА Литвин Н. бол.зал					

Силовые классы
 Кардио программы

Body&Mind
 Танцевальные классы

Функциональный тренинг
 Коммерческие классы
ПЛАТНЫЕ ОТ 400 р

* ГРУППОВЫЕ УРОКИ ПРОВОДЯТСЯ ОТ ДВУХ И БОЛЕЕ ЧЕЛОВЕК

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Название	Описание	Продолжительность
Силовые программы		
SUPER SCULPT	Силовая тренировка для всех групп мышц, с использованием различного оборудования, направленная на уменьшение жирового компонента; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
PUMP	Силовая тренировка на все группы мышц, направленная на улучшение пропорций тела, с использованием специальной штанги (Pump); рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
UPPER BODY	Специальная тренировка для мышц верхней части тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
LOWER BODY	Программа для тренировки мышц ног и брюшного пресса; повышает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему	55 минут
POWER FITBALL	Тренировка с использованием мячей fitball способствует развитию двигательной координации и выносливости, улучшает осанку, гармонично укрепляет основные группы мышц, обеспечивает тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Рекомендован для всех уровней подготовленности	55 минут
ABS	Программа для тренировки мышц ,брюшного пресса, спин, рекомендуется для всех уровней подготовленности.	20 минут
BUMS	Программа для тренировки мышц ягодиц; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	20 минут
Кардио программы		
STEP	Программа, направленная на быстрое снижение веса, улучшение выносливости и координации, укрепление сердечно-сосудистой системы. Урок проходит с использованием Step платформ. Рекомендуется для подготовленных.	55 минут
STEP INERVAL	Программа, направленная на быстрое снижение веса, улучшение выносливости, координации, укрепление мышц, сердечно-сосудистой системы. Урок проходит с использованием Step платформ. Состоит из четырёх интервалов, два аэробных и два силовых. Рекомендуется для подготовленных.	55 минут
Программы функциональных тренировок		
GLOBAL TRAINING	Программа, комбинирующая функциональную, аэробную и силовую нагрузку. Активный урок, позволяющий проработать все группы мышц, повысить выносливость, улучшить координацию движения, улучшить работу вестибулярного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. На уроке используется различное оборудование. Упражнения могут выполняться сольно, в парах и в команде. Рекомендуется для подготовленных.	55 минут
Танцевальные программы		
SALSATION	Танцевальный класс, основанный на трёх принципах: музыкальность, лирическое выражение, функциональный тренинг. Повышает выносливость, гибкость, увеличивает диапазон движения тела, поднимает танцевальные навыки. Программа подходит абсолютно всем.	55 минут
BALLET EXERCISE	Танцевальный класс, направленный на укрепление основных групп мышц, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и развитие гибкости/ Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
ARABIC DANCE	Танцевальный класс, использующий хореографию восточного танца, включает элементы танца живота, рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
BODY&MIND программы		
MFR+FLEX	Массажная работа с мышцами и фасциями с помощью специального оборудования-роллами и мячами, в сочетании с растяжкой дают превосходный результат для здорового тела. Урок направлен на улучшение лимфодренажа, эластичности мышц, подвижности суставов.	55 минут
PILATES	Тренировка по методу Д.Пилатеса, направленная на укрепление и формирование внутренних глубоких мышц спины, брюшного пресса и малого таза, с использованием дополнительного специального оборудования ; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
YOGA	Тренировка, состоящая из специальных упражнений, направлена на гармонизацию души и совершенствование тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	90 минут
YOGA АЙЕНГАРА	Тренировка, состоящая из специальных упражнений, сочетание статики и динамики, вытяжения и выравнивание, отстройка Асан. Тренировка направлена на гармонизацию души и совершенствование тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	90 минут
FLEX	Урок направлен на развитие гибкости и силы мышц с помощью специальных упражнений. Увеличивает подвижность суставов, эластичность связок, дает общее расслабление и релаксацию; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут