

Действительно с 18.08.25 по 31.08.25

Расписание групповых программ в



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 BUMS+ABS Верёвкина В. бол.зал	09:00 55 мин SUPER SCULPT Истомина Д. бол.зал	09:25 90 мин YOGA АЙЕНГАРА Литвин Н. 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 UPPER BODY+MFR Верёвкина В. бол.зал	10:00 55 мин FLEX Истомина Д. бол.зал	11:00 55 мин SUPER SCULPT Кулик Е. бол.зал	
10:00 до 20.06 55 мин BALLET EXERCISE Нагнибида С. мал.зал		11:00 55 мин DANCE MIX Стельмах А. бол.зал	10:00 до 20.06 55 мин BALLET EXERCISE Нагнибида С. мал.зал	11:00 55 мин ZUMBA Стельмах А. бол.зал	12:00 55 мин SUPER SCULPT Кулик Е. бол.зал	
11:00 до 20.06 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. бол.зал	11:30 90 мин YOGA Лебедев А. бол.зал		11:00 до 20.06 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида 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
	13:00 55 мин BUMS+ABS Верёвкина В. бол.зал				13:00 55 мин ABS+FLEX Кулик Е. бол.зал	13:00 55 мин FLEX Истомина Д. бол.зал
	14:00 55 мин MFR + FLEX Верёвкина В. бол.зал			14:00 90 мин YOGA здоровый позвоночник Воробьёва В. бол.зал	13:00 до 20.06 55 мин ARABIC DANCE Нагнибида С. мал.зал	
					14:00 Коммерческ.кл 55м ARABIC DANCE Нагнибида С. мал.зал	
18:00 55 мин PUMP Кузнецова О. бол.зал	18:00 55 мин STEP INTERVAL Кузнецова О. бол.зал	18:00 55 мин LOWER BODY Фадеева А. бол.зал	18:00 55 мин COMBAT Кузнецова О. бол.зал	18:00 55 мин GLOBAL TRAINING Алимамедова О. бол.зал		
19:00 55 мин STEP Кузнецова О. бол.зал	19:00 55 мин GLOBAL TRAINING Кузнецова О. бол.зал	19:00 55 мин FLEX Фадеева А. бол.зал	19:00 55 мин SUPER SCULPT Кузнецова О. бол.зал	19:00 55 мин FLEX Алимамедова О. бол.зал		
	20:00 90 мин YOGA АЙЕНГАРА Литвин Н. бол.зал		20:00 55 мин PILATES Кузнецова О. бол.зал		Адрес: пр.Науки, д.10 Тел.н: 955-77-90;Рецепция 8-911-158-45-48 Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в	

Силловые классы

Кардио программы

* ГРУППОВЫЕ УРОКИ ПРОВОДЯТСЯ ОТ ДВУХ И БОЛЕЕ ЧЕЛОВЕК

Body&Mind

Танцевальные классы

Функциональный тренинг

Коммерческие классы

ПЛАТНЫЕ ОТ 400 р

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 и; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
LOWER BODY	Силовая тренировка для мышц ног и брюшного пресса; повышает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему	55 минут
COMBAT	Высокоинтенсивное занятие, которое сочетает приёмы боевых искусств с ритмичной музыкой, создавая энергичную и увлекательную тренировку.	55 минут
ABS	Программа для тренировки мышц брюшного пресса и спины. 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 INTERVAL	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		
DANCE MIX	Танцевальный класс, направленный на развитие выносливости, координации, музыкальности. Сочетает в себе различные направления. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
ZUMBA	Танцевальная фитнес программа, основанная на латиноамериканских и мировых ритмах. Включает в себя простую для повторения хореографию и множество различных танцев (сальса, камбия, меренге, реггетон, фламенко, арабик, бачата. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	
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

Отчет о совместимости для Расписание гп с 01.02.21 по 28.02.21.xls

Дата отчета: 25.01.2021 12:54

Некоторые свойства данной книги не поддерживаются более ранними версиями Excel. Открытие книги в более ранней версии Excel или ее сохранение в формате более ранней версии приведет к потере или ограничению функциональности этих свойств.

Несущественная потеря точности

**Число
экземпляров**

Некоторые ячейки или стили в этой книге содержат форматирование, не поддерживаемое выбранным форматом файла. Эти форматы будут преобразованы в наиболее близкий из имеющихся форматов.

135

Версия

Excel 97-2003