

Расписание групповых программ в

ЕВРОФИТНЕС

| 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 | YOGA АЙЕНГАРА Литвин Н. бол.зал | |
| 10:00 55 мин BALLET EXERCISE Нагнибада С. мал.зал | | 11:00 55 мин DANCE MIX Стельмак А. бол.зал | 10:00 55 мин BALLET EXERCISE Нагнибада С. мал.зал | 11:00 55 мин ZUMBA Стельмак А. бол.зал | 11:00 55 мин GLOBAL TRAINING Кулик Е. бол.зал | |
| 11:00 55 мин ARABIC DANCE Нагнибада С. бол.зал | 11:30 90 мин YOGA Лебедев А. бол.зал | | 11:00 55 мин ARABIC DANCE Нагнибада 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 ABS+FLEX Кулик Е. бол.зал | 13:00 55 мин FLEX Истомина Д. бол.зал |
| | 13:00 55 мин FITBALL Верёвкина В. бол.зал | 13:00 90 мин YOGA Лебедев А. бол.зал | | | 14:00 55 мин SUPER SCULPT Кулик Е. 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 55 мин ARABIC DANCE Нагнибада С. мал.зал | |
| | | | | | 14:00 Коммерческ.кл 55м ARABIC DANCE Нагнибада 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 | | | |
| 19:00 55 мин STEP Кузнецова О. бол.зал | 19:00 55 мин GLOBAL TRAINING Кузнецова О. бол.зал | 19:00 55 мин FITBALL Фадеева А. бол.зал | 19:00 55 мин SUPER SCULPT Кузнецова О. бол.зал | 19:00 55 мин GLOBAL TRAINING Алимамедова О. бол.зал | | |
| 20:00 55 мин ARABIC DANCE Гоглева А. бол.зал | 20:00 55 мин ABS+FLEX Кузнецова О. бол.зал | 20:00 55 мин FLEX Фадеева А. бол.зал | 20:00 55 мин PILATES Кузнецова О. бол.зал | 20:00 55 мин FLEX Алимамедова О. бол.зал | <p>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 расписании инструктора.</p> | |
| | 21:00 90 мин YOGA АЙЕНГАРА Литвин Н. бол.зал | | | 21:00 90 мин YOGA АЙЕНГАРА Литвин Н. бол.зал | <p>Функциональный тренинг Коммерческие классы ПЛАТНЫЕ ОТ 400 р</p> | |

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 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 |
| 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 |
| 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