

Действительно с 01.01.26 по 31.01.26

# Расписание групповых программ в



понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00 55 мин <b>PILATES</b> Истомина Д. бол.зал	09:00 55 мин <b>SUPER SCULPT</b> Кулик Е. бол.зал	09:00 55 мин <b>PILATES</b> Фадеева А. бол.зал	09:00 55 мин <b>BUMS+ABS</b> Верёвкина В. бол.зал	09:00 55 мин <b>SUPER SCULPT</b> Истомина Д. бол.зал	09:25 90 мин <b>YOGA АЙЕНГАРА</b> Литвин Н. бол.зал	
10:00 55 мин <b>LOWER BODY</b> Истомина Д. бол.зал		10:00 55 мин <b>SUPER SCULPT</b> Фадеева А. бол.зал	10:00 55 мин <b>UPPER BODY+MFR</b> Верёвкина В. бол.зал	10:00 55 мин <b>FLEX</b> Истомина Д. бол.зал		
10:00 55 мин <b>BALLET EXERCISE</b> Нагнибида С. мал.зал		11:00 55 мин <b>DANCE MIX</b> Стельмах А. бол.зал	10:00 55 мин <b>BALLET EXERCISE</b> Нагнибида С. мал.зал	11:00 55 мин <b>ZUMBA</b> Стельмах А. бол.зал	11:00 55 мин <b>GLOBAL TRAINING</b> Кулик Е. бол.зал	
11:00 55 мин <b>ARABIC DANCE</b> Нагнибида С. бол.зал			11:00 55 мин <b>ARABIC DANCE</b> Нагнибида С. бол.зал	12:00 90 мин <b>YOGA</b> Лебедев А. бол.зал	12:00 55 мин Суставная гимнастика Кулик Е. бол.зал	12:00 55 мин <b>PUMP</b> Истомина Д. бол.зал
	11:30 90 мин <b>YOGA</b> Лебедев А. бол.зал				13:00 55 мин <b>ABS+FLEX</b> Кулик Е. бол.зал	13:00 55 мин <b>FLEX</b> Истомина Д. бол.зал
	13:00 55 мин <b>FITBALL</b> Верёвкина В. бол.зал	13:00 90 мин <b>YOGA</b>			14:00 55 мин <b>SUPER SCULPT</b> Кулик Е. бол.зал	
	14:00 55 мин <b>MFR+FLEX</b> Верёвкина В. бол.зал	Лебедев А. бол.зал	14:00 90 мин <b>YOGA</b> здоровый позвоночник Воробьёва В. бол.зал		13:00 55 мин <b>ARABIC DANCE</b> Нагнибида С. мал.зал	
					14:00 Коммерческ.кл 55м <b>ARABIC DANCE</b> Нагнибида С. мал.зал	
18:00 55 мин <b>PUMP</b> Кузнецова О. бол.зал	18:00 55 мин <b>STEP INTERVAL</b> Кузнецова О. бол.зал	18:00 55 мин <b>LOWER BODY</b> Фадеева А. бол.зал	18:00 55 мин <b>COMBAT</b> Кузнецова О. бол.зал			
19:00 55 мин <b>STEP</b> Кузнецова О. бол.зал	19:00 55 мин <b>GLOBAL TRAINING</b> Кузнецова О. бол.зал	19:00 55 мин <b>FITBALL</b> Фадеева А. бол.зал	19:00 55 мин <b>SUPER SCULPT</b> Кузнецова О. бол.зал	19:00 55 мин <b>GLOBAL TRAINING</b> Алимамедова О. бол.зал		
20:00 55 мин <b>ARABIC DANCE</b> Гоглева А. бол.зал	20:00 55 мин <b>ABS+FLEX</b> Кузнецова О. бол.зал	20:00 55 мин <b>FLEX</b> Фадеева А. бол.зал	20:00 55 мин <b>PILATES</b> Кузнецова О. бол.зал	20:00 55 мин <b>FLEX</b> 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 <b>YOGA АЙЕНГАРА</b> Литвин Н. бол.зал			21:00 90 мин <b>YOGA АЙЕНГАРА</b> Литвин Н. бол.зал		

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
<b>Силовые программы</b>		
<b>SUPER SCULPT</b>	Силовая тренировка для всех групп мышц, с использованием различного оборудования, направленная на уменьшение жирового компонента; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>PUMP</b>	Силовая тренировка на все группы мышц, направленная на улучшение пропорций тела, с использованием специальной штанги (Pump); рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>UPPER BODY</b>	Специальная тренировка для мышц верхней части тела и; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>LOWER BODY</b>	Силовая тренировка для мышц ног и брюшного пресса; повышает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему	55 минут
<b>FITBALL</b>	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
<b>COMBAT</b>	Высокоинтенсивное занятие, которое сочетает приёмы боевых искусств с ритмичной музыкой, создавая энергичную и увлекательную тренировку.	55 минут
<b>ABS</b>	Программа для тренировки мышц брюшного пресса и спины. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	20 минут
<b>BUMS</b>	Программа для тренировки мышц ягодиц. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	20 минут
<b>Кардио программы</b>		
<b>STEP</b>	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
<b>STEP INTERVAL</b>	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
<b>Программы функциональных тренировок</b>		
<b>GLOBAL TRAINING</b>	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 solo, в парах и в команде. Рекомендуется для подготовленных.	55 минут
<b>Танцевальные программы</b>		
<b>DANCE MIX</b>	Танцевальный класс, направленный на развитие выносливости, координации, музыкальности. Сочетает в себе различные направления. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>ZUMBA</b>	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.	
<b>BALLET EXERCISE</b>	Танцевальный класс, направленный на укрепление основных групп мышц, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и развитие гибкости. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>ARABIC DANCE</b>	Танцевальный класс, использующий хореографию восточного танца, включает элементы танца живота. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
<b>BODY&amp;MIND программы</b>		
<b>MFR+FLEX</b>	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
<b>PILATES</b>	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
<b>YOGA</b>	Тренировка, состоящая из специальных упражнений, направлена на гармонизацию души и совершенствование тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	90 минут
<b>YOGA АЙЕНГАРА</b>	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
<b>FLEX</b>	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
---------------