Действительно с 01.11.26 по 30.11.26

Расписание групповых программ в ЕВРОФИТНЕС

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00 55 мин ПИЛАТЕС Истомина Д. бол.зал	09:00 55 мин СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Кулик Е. бол.зал	09:00 55 мин ПИЛАТЕС Фадеева А. бол.зал	09:00 55 мин ЯГОДИЦЫ +ПРЕСС Верёвкина В бол.зал	09:00 55 мин СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Истомина Д. бол.зал	09:25 90 мин ЙОГА АЙЕНГАРА Литвин Н. бол.зал	
10:00 55 мин КРАСИВЫЕ НОГИ Истомина Д. бол.зал		10:00 55 мин СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Фадеева А. бол.зал	10:00 55 мин СИЛЬНЫЙ ТОРС + МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ МАССАЖ Верёвкина В бол.зал	10:00 55 мин ГИБКОЕ ТЕЛО Истомина Д. бол.зал		
10:00 55 мин БАЛЕТНЫЙ КЛАСС Нагнибида С. мал.зал		11:00 55 мин ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ФИТНЕС ПРОГРАММА Стельмах А. бол.зал	10:00 55 мин БАЛЕТНЫЙ КЛАСС Нагнибида С. мал.з	11:00 55 мин ZUMBA® Стельмах А. бол.зал	11:00 55 мин КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Кулик Е. бол.зал	
11:00 55 мин АРАБСКИЕ ТАНЦЫ Нагнибида С. бол.зал	11:30 90 мин ЙОГА Лебедев А. бол.зал		11:00 55 мин АРАБСКИЕ ТАНЦЫ Нагнибида С. бол.за		12:00 55 мин СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Кулик Е. бол.зал	12:00 55 мин РЕЛЬЕФНОЕ ТЕЛО Истомина Д. бол.зал
					13:00 55 мин ПРЕСС+РАСТЯЖКА Кулик Е. бол.зал	13:00 55 мин ГИБКОЕ ТЕЛО Истомина Д. бол.зал
	13:00 55 мин ФИТНЕС МЯЧ Верёвкина В. бол.зал				14:00 55 мин СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Кулик Е. бол.зал	
13:30 90 мин ЙОГА Лебедев А. бол.зал	14:00 55 мин МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ МАССАЖ Верёвкина В. бол.зал		14:00 90 мин ЙОГА ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Воробьёва В. мал.зал		13:00 55 мин АРАБСКИЕ ТАНЦЫ Нагнибида С. мал.зал	
					14:00 Коммерческ.кл 55м АРАБСКИЕ ТАНЦЫ Нагнибида С. мал.зал	
18:00 55 мин РЕЛЬЕФНОЕ ТЕЛО Истомина Д. бол.зал	18:00 55 мин ИНТЕРВАЛ Егорцев Я. бол.зал	18:00 55 мин КРАСИВЫЕ НОГИ Фадеева А. бол.зал	18:00 55 мин ФИТНЕС МЯЧ Егорцев Я. бол.зал			
19:00 55 мин КАРДИО СТЕП Истомина Д. бол.зал	19:00 55 мин КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Егорцев Я. бол.зал	19:00 55 мин ФИТНЕС МЯЧ Фадеева А. бол.зал	19:00 55 мин СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Егорцев Я. бол.зал	19:00 55 мин КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Алимамедова О. бол.зал		
20:00 55 мин АРАБСКИЕ ТАНЦЫ Гоглева А. бол.за	20:00 90 мин ЙОГА АЙЕНГАРА Литвин Н. бол.зал	20:00 55 мин ГИБКОЕ ТЕЛО Фадеева А. бол.зал	20:00 55 мин ПРЕСС+РАСТЯЖКА Егорцев Я. бол.зал	20:00 55 мин ГИБКОЕ ТЕЛО Алимамедова 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 расписании инструктора.*	
				21:00 90 мин ЙОГА АЙЕНГАРА Литвин Н. бол.зал		

Силовые классы
Кардио программы
Разум и тело
Танцевальные классы
Функциональный тренинг
Коммерческие классы

** ГРУППОВЫЕ УРОКИ ПРОВОДЯТСЯ ОТ ДВУХ И БОЛЕЕ ЧЕЛОВЕК*

ПЛАТНЫЕ ОТ 400 р

ЕвроФитнес

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Название	Описание	Продолжительность
Силовые программы		
СКУЛЬПТУРА ТЕЛА SUPER SCULPT	Силовая тренировка для всех групп мышц, с использованием различного оборудования, направленная на уменьшение жирового компонента; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
РЕЛЬЕФНОЕ ТЕЛО PUMP	Силовая тренировка на все группы мышц, направленная на улучшение пропорций тела, с использованием специальной штанги (Pump); рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
СИЛЬНЫЙ ТОРС UPPER BODY	Специальная тренировка для мышц верхней части тела и; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
КРАСИВЫЕ НОГИ LOWER BODY	Силовая тренировка для мышц ног и брюшного пресса; повышает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему	55 минут
ФИТНЕС МЯЧ 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
ПРЕСС ABS	Программа для тренировки мышц брюшного пресса и спины. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	20 минут
ЯГОДИЦЫ BUMS	Программа для тренировки мышц ягодиц. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	20 минут
Кардио программы		
КАРДИО СТЕП 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
ИНТЕРВАЛ 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		
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 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		
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ФИТНЕС ПРОГРАММА DANCE MIX	Танцевальный класс,направленныйна 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.	
БАЛЕТНЫЙ КЛАСС BALLET EXERCISE	Танцевальный класс,направленный на укрепление основных групп мышц, улучение осанки, профилактика плоскостопия и развите гибкости. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
АРАБСКИЕ ТАНЦЫ ARABIC DANCE	Танцевальный класс, использующий хореографию восточного танца, включает элементы танца живота. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут
Программы разум и тело		
МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ МАССАЖ 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, элостичности мышц, подвижности суставов.	55 минут
ПИЛАТЕС 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
ЙОГА YOGA	Тренировка, состоящая из специальных упражнений, направлена на гармонизацию души и совершенствование тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	90 минут
ЙОГА АЙЕНГАРА 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
ГИБКОЕ ТЕЛО 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