

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.
10:00			Zumba Зал №1 Дима	Body Sculpt Зал №1 Ирина	Functional training Зал CF Станислав		
	Body ballet Зал №2 Дима	Dance mix Зал №2 Дима			Hatha yoga Зал №2 Лена		
11:00	Pilates Зал №2 Дима	Pump Макс Зал №1	Yoga therapy Зал №1 Света	Stretch Зал №1 Ирина	ABS+Stretch Зал CF Станислав	Legs+ABS*** Зал №1 Макс	
		Stretch Зал №2 Дима					
12:00		Legs+ABS Зал №1 Макс			Vinyasa yoga Зал №2 Юлия		
12:15						Cycle*** Зал CF Макс	
13:00		Stretch Зал №1 Макс					Yoga therapy 1,5ч Зал №2 Света
13:15						Stretch Зал №1 Макс	
13:30							Interval Ирина Зал №1
14:00						Functional training \$ Зал CF Станислав	
14:30							ABS+Stretch Ирина Зал №1
15:00						CrossFit \$ Зал CF Станислав	
						Hatha yoga Зал №2 Лена	
17:00							CrossFit \$ Зал CF Евгений
18:00							Vinyasa yoga Зал №2 Юлия
19:00	CrossFit Зал CF Евгений		CrossFit Зал CF Евгений				
	MMA \$ Зал CF Саид		MMA \$ Зал CF Саид		MMA \$ Зал CF Саид		
	Tabata Зал №1 Митя+Таня			Pump Зал №1 Макс	Tabata Зал №1 Митя+Таня		
	Латина Зал №2 Мария		Hatha yoga Зал №2 Лена		Vinyasa yoga Зал №2 Юлия		
19:30		Pump Ирина Зал №1	Step Зал №1 Макс				
20:00	ABS+Stretch Зал №1 Митя+Таня				ABS+Stretch Зал №1 Митя+Таня		
	Body ballet Мария Зал №2	Hatha yoga Зал №2 Света	Tabata Зал №2 Митя+Таня	Hatha yoga Зал №2 Света			
	CrossFit boxing Зал CF Антон		Женский бокс Зал CF Валентин		Женский бокс Зал CF Валентин		
	CrossFit \$ Зал CF Евгений		Weightlifting \$ Зал CF Сергей		CrossFit \$ Зал CF Евгений		
	Weightlifting \$ Зал CF Сергей			Cycle *** Зал CF Макс	CrossFit boxing Зал CF Антон		
20:30		Pilates Ирина Зал №1	Gliding Зал №1 Макс				
21:00			MMA Зал CF Валентин	Stretch Зал №1 Макс	MMA Зал CF Валентин		

Описание групповых программ

Формат	Краткое описание
Аэробные направление	
Step	Аэробика с использованием степ-платформы.
Cycle	Высокоинтенсивная тренировка на велотренажерах. Имитация велогонки. Урок направлен на развитие общей и скоростно – силовой выносливости, уменьшение жировой массы тела.
Силовые классы	
Pump	Тренировка основных мышечных групп с использованием штанги. Высокая и средняя интенсивность.
Lower-Body	Тренировка мышц ног, ягодиц и брюшной пресса. Высокая и средняя интенсивность урока.
Power	Силовой урок, тренировка для всех групп мышц, с использованием различного оборудования.
Смешанный формат	
ABS+Stretch	Смешанный формат тренировки. Тренировка мышц брюшного пресса и спины + тренировка на развитие гибкости.
Functional Training	Урок на развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости, гибкости и чувства баланса. Тренинг способствует снижению жировой массы тела, повышает возможности опорно-двигательной и кардио - респираторной систем организма.
Legs + ABS	Силовой урок для тренировки мышц ног, ягодиц с упражнениями на растягивание.
TRX тренинг	Это универсальная функциональная тренировка, которая позволяет не только развивать все мышечные группы, укреплять связки и сухожилия, но и развивать гибкость, ловкость, силу, вестибулярный аппарат, выносливость и многое другое. Данная тренировка имеет еще одно важное достоинство – эффективное развитие мышц так называемого кора.
Weightlifting (Тяжелая атлетика)	Как фундаментальная основа кроссфита. Развивает координацию, силовую выносливость, скоростно-взрывную силу. Учимся быть сильными и ловкими не только в зале, но и в жизни!
Tabata	Микс кардио и силовых тренировок. Развивает скоростно-силовые качества, координацию, ловкость, гибкость и чувства баланса. Способствует снижению жировой массы тела, повышает возможности опорно-двигательной и кардио - респираторной систем организма.
Единоборства	
MMA	Обучение технике ведения боя с минимальными ограничениями в правилах (с 16 лет).
MMA Kid's	Обучение технике борьбы, бросков и общая физическая подготовка детей (4-9 лет).
Boxing	Обучение навыкам и технике нанесения ударов руками, защиты и передвижений в бою (с 16 лет).
Tae bo	Высокоинтенсивная аэробная тренировка по музыку, в основе которой лежат движения из различных видов боевых искусств. Развивает выносливость и силу, позволяет в короткие сроки снизить вес.
Grappling	Этот вид борьбы разработан на основе различных общеизвестных видов борьбы, таких как самбо, дзюдо, вольная борьба, и, конечно, бразильское джиу-джитсу. Методология тренировочного процесса позволяет изучить множество различных подводящих упражнений, развивающих гибкость и пластику передвижения.
Женский бокс	Урок объединяющий в себе бокс, постановку удара, самооборону.
Mind&Body	
Hatha Yoga	Практическая философия, объединяющая тело, разум и дух. По мере освоения асан, методов расслабления и контроля над дыханием Вы научитесь справляться с напряжением и душевным разладом.
Ashtanga Yoga	Это силовой вид йоги, представляет собой динамическую практику. Здесь нет статических асан или спокойных расслабленных поз. Аштанга йога — это сила, выносливость и развитие тела до соответствия идеалам йоги в кратчайшие сроки.
Pilates Mat	Базовая система упражнений по методу Д.Пилатеса, без использования оборудования. Тренировка отлично укрепляет не только опорно-двигательный аппарат, но и все внутренние органы человека.
Stretch	Тренировка на развитие гибкости и подвижности.
Purna Yoga	Это йога, в практику изучения которой входят не только асаны, но и элементы садханы — медитации, шаткармы, пранаямы, медитации, карма- и матра-йога.
Yoga Therapy	Йогатерапия- базовая практика в йоге, включает в себя отстройку дыхания, упражнения на укрепления мышечного корсета, особое внимание уделяется суставам и позвоночнику.
Танцевальные направления	
Zumba®	Популярная фитнес-программа, сочетающая в себе мощную энергетику, восхитительный микс танцевальных элементов под пульсирующие ритмы со всего мира.
Latino dance basic	Изучение латиноамериканских танцев, включая современные танцы.
Latina	Латина – это смесь клубной вечеринки и школы традиционных латиноамериканских танцев: румбы, ча-ча-ча, бачаты, самбы, сальсы, посодобля, а также в танец включились элементы R&B.