



Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>У Т Р О</b>	<b>10:00</b> BEST Fit Магомед Зал CF	<b>10:00</b> Power body Кристина Зал №1	<b>10:00</b> Zumba Дмитрий Зал №1	<b>10:00</b> Step+ Power body Кристина Зал №1	<b>10:00</b> Tabata Кристина Зал №1		
	<b>10:00</b> Body ballet Дмитрий Зал №2	<b>10:00</b> Dance Mix Дмитрий Зал №2	<b>11:00</b> Yoga Therapy 1,5ч Света Зал №1	<b>11:00</b> Stretch Кристина Зал №1		<b>11:00</b> Legs+ABS Макс Зал CF	
	<b>11:00</b> Pilates Дмитрий Зал №2	<b>11:00</b> Stretch Дмитрий Зал №2		<b>11:00</b> Prana Yoga 1,5 ч Игорь Зал №2	<b>11:00</b> Stretch Кристина Зал №1	<b>12:15</b> Cycle*** Макс Зал CF	
<b>В Е Ч Е Р</b>		<b>12:00</b> Legs+ABS Макс Зал №1		<b>12:30</b> Фитнес-Мама Света Зал №2		<b>13:15</b> Stretch Макс Зал №1	
		<b>13:00</b> Stretch Макс Зал №1	<b>19:00</b> Hatha Yoga Лена Зал №2			<b>14:00</b> Functional Training \$ Станислав Зал CF	
		<b>19:00</b> Pilates Света Зал №2	<b>19:00</b> Jiu-jitsu Игорь Зал CF	<b>19:00</b> Pump Макс Зал №1	<b>19:00</b> Zumba Дмитрий Зал №2	<b>15:00</b> CrossFit Станислав Зал CF	
	<b>19:00</b> CrossFit Евгений Зал CF	<b>19:00</b> Tabata Станислав Зал CF	<b>19:30</b> CrossFit Магомед Зал CF	<b>19:00</b>  Universal Games	<b>19:00</b> Step+ABL Кристина Зал №1		
	<b>19:00</b> Латина Мария Зал №2	<b>19:30</b> Pump Ирина Зал №1	<b>19:30</b> Step Макс Зал №1		<b>20:00</b> Pilates Дмитрий Зал №2		
	<b>20:00</b> Cycle PRO Юля Зал CF	<b>20:00</b> Hatha Yoga Света Зал №2	<b>20:00</b> Tabata Митя + Таня Зал №2		<b>20:00</b> TRX*** Вячеслав Зал CF		
	<b>20:00</b> Body ballet Мария Зал №2	<b>20:30</b> Step -n- sculpt Ирина Зал №1			<b>20:00</b> Cycle*** Макс Зал CF		
	<b>20:00</b> Бокс Артём Зал CF	<b>20:00</b> Бокс \$ Аскер Зал CF	<b>20:30</b> Stretch Макс Зал №1		<b>20:30</b> Hatha Yoga 1,5ч Света Зал №2	<b>20:00</b> CrossFit Евгений Зал CF	
	<b>20:00</b> Weightlifting \$ Сергей Зал CF	<b>20:00</b> Functional Training \$ Станислав Зал CF	<b>20:00</b> Женский бокс Валентин Зал CF		<b>20:00</b> Бокс Артём Зал CF	<b>20:00</b> Женский бокс Артём Зал CF	
	<b>21:00</b> ММА Валентин Зал CF	<b>21:00</b> Тайский бокс Виталий Зал CF	<b>20:00</b> Бокс Богдан Зал CF		<b>21:00</b> Тайский бокс Виталий Зал CF	<b>21:00</b> ММА Валентин Зал CF	
	<b>21:00</b> Школа шпагата \$ Юля Зал №2		<b>21:00</b> Аэройога \$ Игорь Зал № 2		<b>21:00</b> Stretch Макс Зал №1		

\$ -Студийное занятие на платной основе

\*\*\* -Урок по предварительной записи

 - CrossFit и Функциональный тренинг

 - Единоборства

**Описание групповых программ**

<b>Формат</b>	<b>Краткое описание</b>
<b>Аэробные направление</b>	
<b>Step</b>	Аэробика с использованием степ-платформы.
<b>Cycle</b>	Высокоинтенсивная тренировка на велотренажерах. Имитация велогонки. Урок направлен на развитие общей и скоростно – силовой выносливости, уменьшение жировой массы тела.
<b>Силовые классы</b>	
<b>Pump</b>	Тренировка основных мышечных групп с использованием штанги. Высокая и средняя интенсивность.
<b>Lower-Body</b>	Тренировка мышц ног, ягодиц и брюшной прессы. Высокая и средняя интенсивность урока.
<b>Power</b>	Силовой урок, тренировка для всех групп мышц, с использованием различного оборудования.
<b>Смешанный формат</b>	
<b>ABS+Stretch</b>	Смешанный формат тренировки. Тренировка мышц брюшного пресса и спины + тренировка на развитие гибкости.
<b>Functional Training</b>	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.
<b>Legs + ABS</b>	Силовой урок для тренировки мышц ног, ягодиц с упражнениями на растягивание.
<b>TRX тренинг</b>	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.
<b>Weightlifting (Тяжелая атлетика)</b>	Как фундаментальная основа кроссфита. Развивает координацию, силовую выносливость, скоростно-взрывную силу. Учимся быть сильными и ловкими не только в зале, но и в жизни!
<b>Tabata</b>	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.
<b>Единоборства</b>	
<b>MMA</b>	Обучение технике ведения боя с минимальными ограничениями в правилах (с 16 лет).
<b>MMA Kid's</b>	Обучение технике борьбы, бросков и общая физическая подготовка детей (4-9 лет).
<b>Boxing</b>	Обучение навыкам и технике нанесения ударов руками, защиты и передвижений в бою (с 16 лет).
<b>Tae bo</b>	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.
<b>Grappling</b>	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.
<b>Женский бокс</b>	Урок объединяющий в себе бокс, постановку удара, самооборону.
<b>Mind&amp;Body</b>	
<b>Hatha Yoga</b>	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.
<b>Ashtanga Yoga</b>	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.
<b>Pilates Mat</b>	Базовая система упражнений по методу Д.Пилатеса, без использования оборудования. Тренировка отлично укрепляет не только опорно-двигательный аппарат, но и все внутренние органы человека.
<b>Stretch</b>	Тренировка на развитие гибкости и подвижности.
<b>Purna Yoga</b>	Это йога, в практику изучения которой входят не только асаны, но и элементы садханы — медитации, шаткармы, пранаямы, медитации, карма- и матра-йога.
<b>Yoga Therapy</b>	Йогатерапия- базовая практика в йоге, включает в себя отстройку дыхания, упражнения на укрепления мышечного корсета, особое внимание уделяется суставам и позвоночнику.
<b>Танцевальные направления</b>	
<b>Zumba®</b>	Популярная фитнес-программа, сочетающая в себе мощную энергетику, восхитительный микс танцевальных элементов под пульсирующие ритмы со всего мира.
<b>Latino dance basic</b>	Изучение латиноамериканских танцев, включая современные танцы.
<b>Latina</b>	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.