



Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
УТРО	10:00 Body ballet Дмитрий Зал №2	10:00 Pump Вероника Зал №1	10:00 Тае во Митя Зал CF	10:00 Pump Дима Зал №1	10:00 Tabata Кристина Зал №1		
	11:00 Pilates Дмитрий Зал №2	10:00 Dance Mix Дмитрий Зал №2	11:00 Yoga Therapy 1,5ч Света Зал №1	11:00 Cycle** Дима ТЗ	11:00 Stretch Кристина Зал №1	11:00 Свободные танцы Макс Зал №1	11:00 Pump Вероника Зал №1
ДЕНЬ		11:00 Stretch Дмитрий Зал №2		11:00 Purna Yoga 1,5ч Оксана Зал №1		12:00 Cycle** Макс ТЗ	12:00 Yoga Therapy 1,5ч Света Зал №2
		11:30 Legs+ABS Макс Зал №1				13:00 Stretch Макс Зал №1	12:00 Tabata Юля Зал №1
	19:00 Pump Андрей Зал №1	12:30 Stretch Макс Зал №1				13:00 CrossFit Никита+Александр Зал CF	13:00 ABS+Stretch Юля Зал №1
ВЕЧЕР	19:00 ММА Валентин Зал CF		19:00 Hatha Yoga Лена Зал №2	19:00 Pump Макс Зал №1	19:00 Step Кристина Зал №1	1 :00 Functional Training \$ Станислав Зал CF	
	19:00 CrossFit Евгений Зал CF	19:00 Tabata Станислав Зал CF	19:00 CrossFit Никита+Александр Зал CF	19:00 Tabata Станислав Зал CF	19:00 CrossFit Евгений Зал CF	15:00 Грэпплинг Магомед Зал CF	
	19:00 Zumba Рад Зал №2	19:00 Pilates Света Зал №2	19:30 Step Макс Зал №1	19:30 Латина Рад Зал №2	19:00 Zumba Дмитрий Зал №2	15:00 Yoga Therapy Оксана Зал №2	
	20:00 Tabata Юля Зал №1	19:30 Тае-во Митя Зал №1	20:00 Tabata Татьяна Зал №2	20:00 Cycle** Макс ТЗ	19:30 TRX*** Вячеслав Зал CF	 - CrossFit и Функциональный тренинг  - Единоборства	
	20:00 Hatha Yoga Ксения Зал №2	20:00 Ashtanga Yoga Настя Зал №2	20:00 Weightlifting \$ Сергей Зал CF	20:00 Stretch Мария Зал №1	20:00 Ashtanga Yoga Настя Зал №1		
	20:00 TRX Андрей Зал CF	20:30 Lower Body Митя Зал №1	20:30 Stretch Макс Зал №1	20:30 Purna Yoga 1,5ч Оксана Зал №2	20:00 Pilates Дмитрий Зал №2		
	20:00 Weightlifting \$ Сергей Зал CF	20:00 Functional Training Станислав Зал CF	20:00 CrossFit Никита+Александр Зал CF	20:00 Functional Training Станислав Зал CF	20:00 CrossFit Никита+ Александр Зал CF		
	20:00 Бокс Артём Зал CF	20:00 Бокс \$ Александр Зал CF	20:00 Бокс Александр Зал CF	20:00 Бокс Артём Зал CF	20:00 ММА Валентин Зал CF		
	21:00 ABS+Stretch Юля Зал №1	21:00 Тайский бокс Виталий Зал CF	20:00 Грэпплинг Магомед Зал CF	21:00 Тайский бокс Виталий Зал CF			

\$ - Студийное занятие на платной основе

* - Урок для начинающих

*** - Урок по предварительной записи

** - Урок для среднего и высокого уровня подготовленности

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.
Body-Low	Тренировка мышц ног, ягодиц и брюшной прессы. 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 + Flex	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 музыке, 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.
Street Boxing	Урок смешанного формата, объединяющий в себе бокс, постановка удара, самооборона.
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.
Kundalini Yoga	Последовательность простых физических и дыхательных упражнений, которая пробуждает энергетический потенциал. Практика запускает процессы укрепления нервной и эндокринной систем, очищение организма, а так же обретение внутреннего покоя, уверенности и силы.
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.
Aero Yoga	Это система тренировок, принципиально отличающаяся от всех существующих, позволяющая бороться с земным притяжением, занимаясь аэройогой, сделать тело гибким и освоить самые сложные асаны можно гораздо легче. Неустойчивость гамака вынуждает держать баланс, принуждая к работе мышцы, остающиеся в обычных условиях не задействованными.
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	
Carribbean	Клубная латина. Сальса, бачата, кизомба, бразильский зук. Зажигательные ритмы Кубы и Африки!
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.