

Понедельник-Пятница с 8:00 до 22:00, Суббота и Воскресенье с 09:00 до 21:00

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	ВС
	08.15-09.15 Бодифлекс (Алла)		08.15-09.15 Бодифлекс (Алла)			
	10.15-11.15 Стретчинг (Валерия)		10.15-11.15 Стретчинг (Валерия)		9.00-10.00 Zumba (Елена)	09.00-10.00 Бодифлекс (Алла)
17:30-18:30 Hot Iron (Татьяна)	18.00-19.00 Бодифлекс (Алла)	17:30-18:30 Hot Iron (Татьяна)	18.00-19.00 Бодифлекс (Алла)	17:30-18:30 Hot Iron (Татьяна)		
18.30-19.30 Пилатес (Юля)	19.00-20.00 Zumba (Елена)	18.30-19.30 Пилатес (Юля)	19.00-20.00 Zumba (Елена)	18.30-19.30 Пилатес (Юля)		
19.30-20.30 Йога (Юля)	20.00-21.00 Аэробика +растяжка (Лиза)	19.30-20.30 Йога (Юля)	20.00-21.00 Аэробика +растяжка (Лиза)	19.30-20.30 Йога (Юля)		

Описание групповых занятий:

HOT IRON (англ. «hot» – горячий и «iron» – железо) тренировка с использованием дополнительного отягощения (мини-штанг), степ-платформы и коврик. Подходит для тех, кто хочет уплотнить мышцы, придать им красивую очерченность, похудеть и омолодить свой метаболизм, хорошенько разогнать его. За одну «горячую» тренировку можно с лёгкостью сжечь до 700 калорий.

Пилатес – система упражнений по совершенствованию тела и сознания, которая позволяет развить физическую силу, гибкость и координацию, снимает стресс, усиливает концентрацию и контроль над телом. Все упражнения делаются в медленном темпе, что даёт хорошую нагрузку по принципу «чем медленнее, тем эффективнее». У каждого занимающегося свой темп выполнения упражнения, поэтому в группах могут заниматься как люди с опытом, так и новички.

Йога – этот один эффективных методов борьбы с физической и психологической нагрузкой одновременно. В йоге используются упражнения, направленные на снятие напряжения в мышцах, в частности это мышцы живота, плечевого пояса и мышцы спины.

Бодифлекс – это дыхательная гимнастика. Сочетание глубокого дыхания с выполнением упражнений на увеличение гибкости и укрепление основных мышечных групп, улучшение подвижности суставов и эластичность мышц, связок, сухожилий. Ценность программы заключается в её простоте. Любой человек без физической подготовки, обучившись правильно дышать во время выполнения несложных упражнений, может избавиться от лишних килограммов.

ZUMBA– это отличное сочетание фитнеса и зажигательных танцев. Такая тренировка поможет Вам не только поддержать свою фигуру в форме, но и выучить красивые танцевальные связки. При занятиях танцами укрепляются все группы мышц спины, ног, живота и бедер, улучшается кровообращение и обмен веществ, укрепляется сердечно-сосудистая система, это один из лучших способов снять стресс и напряжение, улучшают Вашу координацию, чувство ритма, пластичность и гибкость.

Аэробика+Растяжка– это тренировка на степе с элементами силовых упражнений, которые выполняются в аэробном (жиросжигающем) темпе. Тренировка разбивается на части: пол часа интенсивной нагрузки и пол часа растяжки.

Стретчинг(растяжка)- это упражнения на растяжку и гибкость.