

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00		Hatha Yoga 55 мин. Зал №2					
8:30	Kundalini Yoga 90 мин. Зал №2			Kundalini Yoga 90 мин. Зал №2			
9:00							
12:00						Body Sculpt 55 мин. Зал №1	
13:00						Здоровая Спина 55 мин. Зал №1	
17:30					Body Sculpt 55 мин. Зал №1		
18:00					Kundalini Yoga 90 мин. Зал №2		
18:30	Cycle 55 мин.	Pilates 55 мин. Зал №2	Latina mix 55 мин. Зал №1	Upper Body 55 мин. Зал №1	Stretching 55 мин. Зал №1		
19:00			Бокс 55 мин. Зал бокса	Hatha Yoga 55 мин. Зал №2			
19:30	Body Sculpt 55 мин. Зал №1	ABL 55 мин. Зал №2	ABS@Stretching 55 мин. Зал №1	Здоровая Спина 55 мин. Зал №1			

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

Body Sculpt (продолжительность 55 минут)

Силовой урок с использованием различного оборудования, в основе которого комплекс упражнений, направленный на проработку всех групп мышц. Во время занятия развивается выносливость и сила мышц. Класс рекомендован для лиц всех уровней физической подготовленности.

ABL (продолжительность 55 минут)

Силовой урок, направленный на укрепление мышц ног и брюшного пресса. Во время занятия развивается сила и выносливость мышц ног и брюшного пресса. Класс рекомендован для лиц всех уровней физической подготовленности.

Upper Body (продолжительность 55 минут)

Силовая тренировка средней интенсивности направленная на укрепление мышц туловища и мышц рук. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.

Sculpt&Stretching (продолжительность 55 минут)

Силовой урок, сочетающий в себе комплекс упражнений, направленный на проработку всех групп мышц и растяжку. Во время занятия развивается выносливость, сила мышц и гибкость. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.

ABS+Stretching (продолжительность 55 минут)

Эффективный урок, направленный на укрепление мышц брюшного пресса и улучшение гибкости. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.

КАРДИОТРЕНИРОВКИ

Cycle (продолжительность 55 минут)

Безударная тренировка средней и высокой интенсивности на велотренажерах. Развивает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной

систем, общую и силовую выносливость, способствует сжиганию жировой массы тела. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

Latina mix (продолжительность 55 мин)

Танцевальный урок, сочетающий в себе танцы стран Латинской Америки и Карибского залива (самба, румба, ча-ча-ча, бачата, сальса). Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.

MIND BODY

PILATES (продолжительность 55 минут)

Урок, основанный на классических методиках Pilates. На уроке может быть использовано мелкое оборудование: специальные резиновые ленты, кольца, маленькие мячи. Данное занятие направлено на коррекцию осанки и укрепление мышц-стабилизаторов. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности. **Pilates Progressive** рекомендуется для продвинутого уровня подготовленности.

Hatha Yoga (продолжительность 55 минут)

Урок по традиционной йоге с использованием асан (поз физического тела), пранаям (дыхательных практик), мудр и бандх (упражнений для управления внутренними энергиями). Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.

Kundalini Yoga (продолжительность 90 минут)

Урок йоги, направленный на раскрытие внутреннего энергетического потенциала. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

Здоровая спина (продолжительность 55 минут)

Занятие, направленное на проработку мышц всех отделов позвоночника и мышц брюшного пресса. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.

Taichi (продолжительность 55 минут)

Симбиоз психотехники йоги и боевого искусства. Комплекс специальных упражнений на развитие силы и укрепление связок, улучшение координации, достижение равновесия между дыханием и движением. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.

ЕДИНОБОРСТВА

Бокс (продолжительность 55 мин)

Тренировка с интенсивной нагрузкой на все мышцы тела, направлена на развитие силы, выносливости и уверенности в себе. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.

Айкидо (продолжительность 55 мин)

Тренировка направлена на освоение приемов защиты, а также на формирование твердого характера и достижения любых целей шаг за шагом. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.