

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00		Hatha Yoga 90 мин. Зал №2					
8:30	Kundalini Yoga Зал №2			Kundalini Yoga Зал №2			
10:30						Body Sculpt Зал №1	
11:00						Zumba Зал №2	
11:30						Здоровая Спина Зал №1	
13:00	Дыхательная гимнастика Зал №1			Здоровая Спина Зал №1			
13:30			Дыхательная гимнастика Зал №1				
17:30					Fit Ball Зал №1		
18:00					Kundalini Yoga Зал №2		
18:30		Pilates Зал №2	Latina mix Зал №1 Бокс Зона ринга	Upper Body Зал №1	Stretching Зал №1		
19:00	Cycle Студия Cycle	Айкидо Р Зал татами	Cycle Студия Cycle	Айкидо Р Зал татами	Hatha Yoga 60 мин. Зал №3		Р — платные занятия
19:30	Body Sculpt Зал №1 ZUMBA Зал №3	ABL Зал №2 Здоровая Спина Зал №1	ABS@Stretching Зал №1 Zumba Зал №3	Здоровая Спина Р Зал №1 CrossFit Зал №2	Total body shock Р Зал №1		
20:30	Шпагат Р Зал №1				Шпагат Р Зал №1		

С актуальной информацией о заменах, переносах и отменах занятий вы всегда можете ознакомиться в нашем Telegram канале и в Instagram (stories).



KimberlyFit



kimberlyfitclub

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.

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.

Upper Body (продолжительность 55 минут)

Силовая тренировка средней интенсивности направленная на укрепление мышц туловища и мышц рук.

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.

ABS+Stretching (продолжительность 55 минут)

Эффективный урок, направленный на укрепление мышц брюшного пресса и улучшение гибкости.

Fit Ball (продолжительность 55 минут)

Занятия развивают выносливость и гибкость, повышают тонус мышц, улучшают координацию движений и работу вестибулярного аппарата, а также стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Total body shock (продолжительность 55 минут)

Занятия направлены на все группы мышц и оказывают комплексное воздействие на все тело. Уроки проводятся с использованием

CrossFit (продолжительность 55 минут) **new**

Программа, направленная на развитие силы и выносливости, состоит из смеси анаэробных упражнений, гимнастики и тяжелой атлетики. Класс рекомендован для лиц среднего и высокого уровня 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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

Latina mix (продолжительность 55 минут)

Танцевальный урок, сочетающий в себе танцы стран Латинской Америки и Карибского залива (самба, румба, ча-ча-ча, бачата, сальса).

Zumba (продолжительность 55 минут)

Высокоинтенсивный урок, стилизованный под латино-американские танцы.

Основные задачи этого урока: море позитива и активное жиросжигание.

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.

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).

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.

ЕДИНОБОРСТВА

Бокс (продолжительность 55 минут)

Тренировка с интенсивной нагрузкой на все мышцы тела, направлена на развитие силы, выносливости и уверенности в себе.

Айкидо (продолжительность 55 минут)

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.