




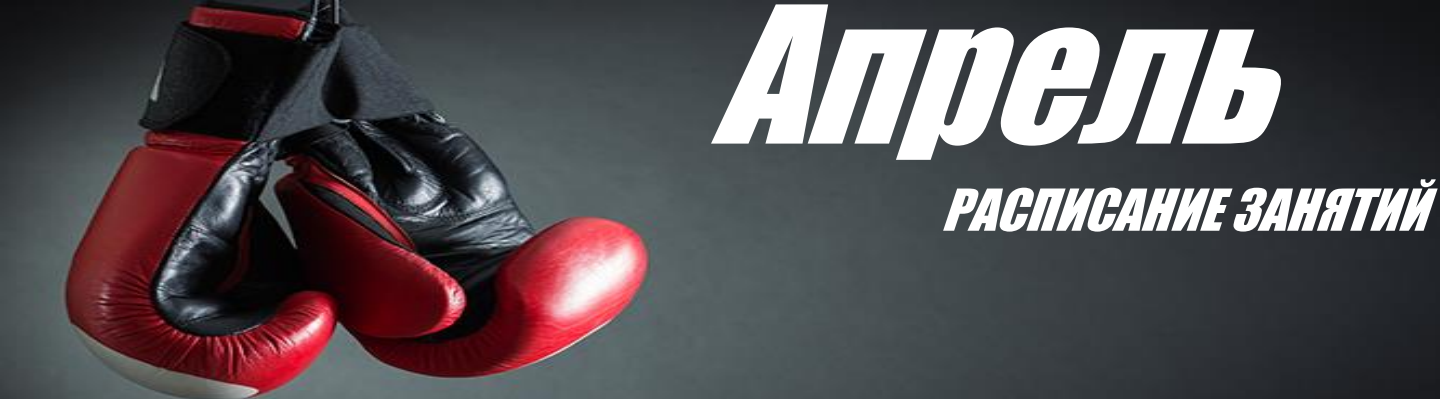
Апрель

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ



RFIT	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
8:15					ИЗОТОН		
9:00	ЙОГА ФИТНЕС	ПИЛАТЕС		ЙОГА ФИТНЕС	PUMP		STEP
9:00		TRX**			TRX**		
10:00	CYCLE** 10:15	FUNCTIONAL	STEP		СТРЕТЧИНГ	PUMP	SUPERPOPA
10:30				ФИТБОЛЛ			
11:00	ТАБАТА	ZUMBA	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА		АНТИ- ГРАВИТИ**	СТРЕТЧИНГ	АНТИ- ГРАВИТИ**
11:30				ЗДОРОВАЯ СПИНА			
12:00	ABS + FLEX		СТРЕТЧИНГ			ЦИГУН	
17:00							ТАБАТА**
18:00		ФИТБОЛЛ		ПИЛАТЕС	UPPER BODY		
19:00	ИНТЕРВАЛ	STEP	PUMP	ИЗОТОН	FUNCTIONAL		
19:00	LADY DANCE						
20:00	TRX**		CYCLE**	CYCLE**	CYCLE**		
20:00	PUMP	СТРЕТЧИНГ	ЙОГА		РЕГГИТОН		
20:00		LOW BODY	ZUMBA	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА			
21:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА	ИЗОТОН	ФИТБОЛЛ	ABS+FLEX	АНТИ- ГРАВИТИ**		

 Платные занятия
 ** Предварительная запись
 Малый зал



Апрель

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

R·FIT	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
9:00	ТАЙСКИЙ БОКС 18+		ТАЙСКИЙ БОКС 18+		ТАЙСКИЙ БОКС 18+		
13:00							
14:30				АЙКИДО 4,5-7 ЛЕТ			
15:30						АЙКИДО 4,5-7 ЛЕТ	
16:00				АЙКИДО 8-12 ЛЕТ			
17:00	САМБО 8-16 ЛЕТ		САМБО 8-16 ЛЕТ		САМБО 8-16 ЛЕТ	АЙКИДО 8-12 ЛЕТ	
18:00	САМБО 4-6 ЛЕТ	САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮ- ЩИХ 4-6 ЛЕТ		САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮ- ЩИХ 4-6 ЛЕТ	САМБО 4-6 ЛЕТ		
18:00							
19:00	ТАЙСКИЙ БОКС 8-16 ЛЕТ		ТАЙСКИЙ БОКС 8-16 ЛЕТ		ТАЙСКИЙ БОКС 8-16 ЛЕТ		
19:30						АЙКИДО 13+	
20:00	БОКС		БОКС	АЙКИДО 13+	БОКС		
21:00	БОКС 16+		БОКС 16+		БОКС 16+		

Йога - учение, включающее в себя совокупность психических и физических упражнений, которые направлены на работу очищения души и тела. Это добровольная связь, когда человек вступает в отношения с самим собой, работая над своим телом, сознанием и дыханием.

Пилатес - особенность данной тренировки в том, что все движения делаются плавно и осознанно, здесь вы не будете скакать или использовать тяжелые гантели. Но при этом выполняя упражнения правильно и четко следуя инструкциям тренера, вы можете очень хорошо проработать все группы мышц. Основной упор делается на мышцы пресса, спины и ягодиц. Пилатес очень хорошо помогает исправить осанку.

Стретчинг - на этой тренировке выполняются упражнения для улучшения гибкости тела. Если действительно хотите достигнуть результата, то не отлынивайте на занятии и удерживайте позы нужное время. Помните, вы не должны терпеть острую боль, максимум может возникнуть неприятное ощущение в мышцах, но оно должно быть терпимым.

Здоровая спина - силовой класс для тренировки мышц спины и брюшного пресса, поддерживающий осанку.

ABS+flex – силовой тренинг, который направлен на работу мышц брюшного пресса и спины, с возможным использованием специального оборудования.

Фитболл - (fit – оздоровление, ball – мяч) тренировка с использованием специального мяча. Во время тренировки укрепляются все мышечные группы, а также улучшается координация и равновесие. Для всех уровней подготовленности.

Изотон - тренировка, в которой мышцы находятся в постоянном напряжении. В основном прорабатываются мышцы живота, спины и ягодиц. Занятие подходит как молодым, так и людям старшего возраста.

Step – высокоинтенсивная кардио тренировка, с использованием степ – платформы. На данном занятии вы сожжете немало калорий, улучшите координацию и укрепите сердечно - сосудистую систему. Для среднего уровня подготовки.

Круговая тренировка - круг упражнений, которые следуют друг за другом в определенном порядке и выполняются в одном подходе, с большим количеством повторений. За тренировку таких кругов не менее трех. Высокоинтенсивный тренинг, подходит уже для подготовленных людей.

Functional - силовой класс, на котором чаще всего используется только свой вес, но не всегда. Основной особенностью является то, что выполняя упражнения, вы максимально задействуете одновременно очень большое количество разных групп мышц. На этом занятии так же нужно быть очень внимательным и следить за всеми указаниями тренера, т.к. одно упражнение может содержать в себе много движений.

Интервал - суть интервальной тренировки заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки.

Superpopa - силовая тренировка, направленная на проработку мышц ног, в особенности, мышц ягодиц.

Cycle - высокоинтенсивный интервальный тренинг на специальных вело-тренажерах, который является самым оптимальным способом для избавления от лишнего веса.

Табата – это тренировка с несколькими интервалами, 20 секунд максимально интенсивной работы, 10 секунд отдыха, такие циклы повторяются 8 раз, что составляет 4 минуты.

Pump - это силовой вид тренировки, с использованием специальных мини-штанг, весом от 2-х до 20-ти килограмм. Укрепление основных групп мышц.

TRX - это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. С помощью подвешенного оборудования можно заниматься аэробными, функциональными, силовыми, статическими тренировками, а также тренировками на растяжку.

Zumba - это сочетание аэробики, танца и фитнеса. Этот танец представляет собой умеренную физическую нагрузку и активный образ жизни, который никогда не утомляет и не надоедает.

Антигравити - упражнения, которые выполняются в специальном приспособлении, напоминающем гамак или ленту, которое крепится к потолку и поднимается примерно на метр над уровнем пола. Главная особенность занятий — это возможность более эффективно выполнять упражнения, связанные с вытяжением позвоночника, выравниваем осанки, укреплением мускулатуры, развитием гибкости и координации.

Цигун – практика оздоровительного Цигун, направлена на гармонизацию внешних эмоциональных и внутренних физиологических процессов. Не имеет противопоказаний. Мягкие, плавные движения, направлены на снятие миофасциальных блоков и активизацию связочно – сухожильного аппарата.

Lady dance – танцевальный стиль, основанный на сочетании современных направлений jazz, funk, R&B, включающий в себя пластику и динамичные движения, которые в свою очередь помогают коррекции фигуры, чувству ритма и выносливости.

Реггитон - музыкальный стиль и танец, возникший в Панаме и Пуэрто-Рико под влиянием регги, дэнсхолла и хип-хопа, и получивший широкое распространение в латиноамериканских странах.

Low body - функциональный силовой тренинг, предполагающий использование дополнительного оборудования. Главной целью занятий является укрепление мышц брюшного пресса, спины, ягодиц и нижних конечностей.

Upper body – тренировки прекрасно подойдут для развития групп мышц в области плеч, рук, пресса и спины. Они способны улучшить кровообращение и помочь в борьбе с лишним весом, корректируя фигуру.