# Групповые программы

**Расписание** **с 18.12.2020г.**

| Время | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 | | **Hatha Yoga** Зал №2 | | | | | |
| 8:30 | **Kundalini Yoga** Зал №2 | | | **Kundalini Yoga** Зал №2 | | | |
| 12:00 | | | | | | **Body Sculpt** Зал №1 | |
| 13:00 | | | | | | **Здоровая Спина** Зал №1 | |
| 17:30 | | | | | **Fit Ball** Зал №1 | | |
| 18:00 | | | | | **Kundalini Yoga** Зал №2 | | |
| 18:30 | **Cycle** | **Pilates** Зал №2 | **Latina mix** Зал №1 | **Upper Body** Зал №1 | **Stretching** Зал №1 | | |
| 19:00 | | | **Бокс** Зал бокса | **Hatha Yoga** Зал №2 | | | |
| 19:30 | **Body Sculpt** Зал №1 | **ABL** Зал №2<br>**Total body shock ₽** Зал №1 | **ABS@Stretching** Зал №1 | **Здоровая Спина** Зал №1 | | | |
| 20:00 | **Айкидо ₽** Зал №3 | | **Айкидо ₽** Зал №3 | | **Айкидо ₽** Зал №3 | | **₽ — плантые занятия** |

## 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.
**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. Класс рекомендован для всех уровней физической подготовленности.
**Total body shock** (продолжительность 55 минут)
Занятия направлены на все группы мышц и оказывают комплексное воздействие на все тело. Уроки проводятся с использованием дополнительного оборудования.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.

КИМБЕРЛИ Fit