

Расписание групповых программ клуба «Геркулес» 12 - 18 Февраля 2018г.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение		
9:00 Зал №3			Yoga 85 min Алена 		Yoga 55 min Алена 				
10:00 Зал №2	Abs+Stretch Аня 	Step & Sculpt Надя 		Functional Ирина 	Zumba® Аня 				
11:00 Зал №2	H2O Freestyle Дарья 	Stretch & Splits Надя 	Гибкая сила Алена 	Идеальная спина Ирина 		Идеальная спина Валентина 	Step & Sculpt Надя 		
12:00				H2O Freestyle Дарья 		Fit Mix Ольга 	Stretch & Splits Надя 		
13:00		H2O Freestyle Алена 	 <p>Strip plastic МАСТЕР-КЛАСС И ПОКАЗАТЕЛЬНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ ИНСТРУКТОРОВ КЛУБА Лагуновой Кристины, Жуковой Ольги и Войнович Анны 13 ФЕВРАЛЯ 20:00</p>			Belly Dance Зал №2 Ольга 	Latino Mix Зал №2 Денис 		
14:00						H2O Low Алена 	Yoga 85 min Зал №2 Алена 		
15:00									
16:00									
17:00									
18:00 Зал №2	Гибкая сила Валентина 				Суставная гимнастика Валентина 	Правила посещения групповых программ: 1. Приходите на групповые уроки без опозданий (занятия без разминки могут быть опасны для вашего здоровья) 2. В случае беременности или при хронических заболеваниях перед групповым занятием информируйте об этом инструктора 3. Бережно относитесь к оборудованию и зеркалам 4. Посещайте групповые занятия в соответствии с уровнем физической подготовки 5. Приходите на занятия только в сменной обуви и в спортивной одежде, удобной для выбранных занятий 6. Возвращайте на место инвентарь и мелкое оборудование 7. Во время группового урока не используйте собственную хореографию, инвентарь и оборудование, не предусмотренное форматом урока 8. Новый класс 9. \$\$\$ - Платная группа			
19:00 Зал №2	Zumba® Кристина 	Pilates Филипп 	Interval/Step Надя 	Dance Mix Филипп 	Step & Sculpt Надя 				
19:00 Зал №3		Functional Даша 	Идеальная спина Валентина 						
20:00 Зал №2	STRONG Кристина 	Step 1 Филипп 	Latino Mix Денис 	Pump Филипп 	Yoga 55 min Алена 				
20:00			Тактическая самооборона Зал №3  Константин		Тактическая самооборона Зал №1  Константин Бокс \$\$\$ Зал №3  Роман				
20:15 Бас.	H2O Freestyle Дима 	H2O Up Настя 		H2O Low Настя 	H2O Up&Tabs Алена 				
21:00 Зал №2	Yoga 55 min Алена 	FitBall Ольга 	Up/Low Body Нечет./Чет. Надя 	Stretch & Splits Ольга 					
21:00 Зал №3	Бокс Роман 		Бокс Роман 						
21:30 Зал №3		Тайский бокс  Роман М.		Тайский бокс  Роман М.					

Аэробные программы



Fit Mix – класс моделирования и коррекции фигуры, включает элементы фитбола, аэробики и растяжки. Динамика сменяется статикой, что позволяет равномерно задействовать все группы мышц. Для всех уровней подготовки.

Fitball – комплекс аэробных и силовых упражнений с использованием гимнастического мяча- коррекция фигуры, развитие координации, баланса, повышение тонуса мышц. Для всех уровней подготовки.

Interval/Step - круговая тренировка, сочетающая кардио- и силовые упражнения. Продолжительность каждого интервала – 3-5 минут. Укрепляет ССС и основные группы мышц. Улучшает координацию и силовые показатели, уменьшает объемы. Используется стэп-платформа. Для подготовленных.

Step 1 - аэробный класс с использованием Степ-платформы. Для начинающих.

Step & Sculpt - урок по степ-аэробике для подготовленных. Используются сложные комбинации шагов, различные варианты перемещений по платформе, вокруг нее и поворотов. Развивает выносливость и координацию.

Единоборства



Бокс – тренировка ОФП, растяжка, постановка и отработка ударов с использованием груши, боксерской лапы, накладки на руки. Для всех уровней подготовки.

Тайский бокс – тренировка на основе тайской техники бокса (ударная техника рук и ног). Для всех уровней подготовки.

Тактическая самооборона – тренировка для мужчин и женщин на основе рукопашного боя, выработка тактики и стратегии при самообороне, психологическая подготовка к применению практических навыков. Для всех уровней подготовки.

Разумное тело



Идеальная спина - не имеет возрастных ограничений. Комплекс упражнений на растяжение, расслабление, укрепление и коррекцию позвоночника, мышц спины, поясницы и шеи.

Суставная гимнастика – специальный комплекс упражнений для развития координации, гибкости и подвижности суставов, укрепления основных групп мышц. Для всех уровней подготовки.

Stretch & Splits (Растяжка и шпагат) - класс на гибкость и вытяжение, повышает подвижность крестцового отдела позвоночника, улучшает кровообращение и работу тазобедренного сустава.

Yoga - психофизическая практика, направлена на гармонизацию тела и души. Для всех уровней подготовки.

Pilates – комплекс упражнений, сочетающий технику дыхания с плавными движениями, что позволяет укреплять мышцы без наращивания мышечной массы. Для всех уровней подготовки.

Гибкая сила – методика оздоровления и укрепления организма на основе силовых упражнений, баланса, йоги, стретчинга и пилатеса. Для всех уровней подготовки.

Силовые направления (высокая интенсивность)



Abs - силовая тренировка мышц пресса, в сочетании с упражнениями на вытяжение. Для всех уровней подготовки.

Functional - интервальная тренировка высокой интенсивности на основе многосоставных движений во всех плоскостях, облегчает повседневную активность и развивает двигательные качества. Для всех уровней подготовки.

Pump - высокоэффективный силовой класс с фитнес-штангами, на увеличение мышечной силы рельефа, укрепление связок и суставов. Для подготовленных.

STRONG - высокоинтенсивная многофункциональная кардио-тренировка с собственным весом. Для подготовленных.

Low body – силовая тренировка, направленная на укрепление мышц нижней части тела. По нечетным неделям чередуется с программой Up body.

Up body – силовая тренировка направленная на укрепление мышц верхней части тела. По четным неделям чередуется с программой Low body.

Танцевальные направления



Zumba® – танцевальная фитнес-программа на основе латинских и международных ритмов. Для всех уровней подготовки.

BELLY DANCE - танцевальный класс на основе восточного танца и танца живота. Для всех уровней подготовки.

Latino Mix – класс на основе ритмов и танцев стран Карибского бассейна: Salsa, Bachata, Timba, Merenge, Reggeton и др. без пар. Для всех уровней подготовки.

Dance Mix - танцевальная аэробика с элементами различных танцевальных стилей - развивает пластику, чувство ритма, выносливость и координацию движений. Для всех уровней подготовки.

Водные программы



H2O Up (& Tabs) - силовой урок с использованием аква-гантелей на проработку мышц верхней части тела (и пресса). Классические упражнения в необычных комбинациях. Для всех уровней подготовки.

H2O Low - Силовой урок для тренировки мышц ног и ягодиц, возможно использование аква-перчаток. Нагрузка выше средней интенсивности.

H2O Freestyle - урок на развитие мышц верхнего плечевого пояса, пресса и баланса с использованием специального оборудования Noodles и гантелей. Интенсивность средняя. Урок рекомендован всем, кто имеет навыки плавания.

Продолжительность

Класса групповых программ –

55 минут

Класса водных программ –

45 минут

Руководство клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых программ.

Дополнительная информация на рецепции клуба или по телефону:

8 (495)789-42-14

Сбор групп возле заявленного в расписании зала