













































# Расписание групповых программ клуба «Геркулес» 8 - 14 Января 2018г.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение
9:00			<b>Yoga 85 min</b> Зал №2 Алена 		<b>Yoga 55 min</b> Зал №2 Алена 		
10:00 Зал №2		<b>Step &amp; Sculpt</b> Надя 		<b>Functional</b> Ирина 	<b>Zumba®</b> Аня 		
11:00 Зал №2		<b>Stretch &amp; Splits</b> Надя 	<b>Гибкая сила</b> Алена 	<b>Идеальная спина</b> Ирина 		<b>Идеальная спина</b> Валентина 	<b>Step &amp; Sculpt</b> Надя 
12:00 Зал №2	<b>Руководство клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых программ.</b> Дополнительная информация на рецепции клуба или по телефону: 8 (495)789-42-14 Сбор групп возле заявленного в расписании зала					<b>Fit Mix</b> Ольга 	<b>Stretch &amp; Splits</b> Надя 
12:00 бас.	<b>H2O Freestyle</b> Дарья 			<b>H2O Freestyle</b> Дарья 			
13:00	<b>Zumba®</b> Кристина 	<b>H2O Freestyle</b> Алена 	 ГЕРКУЛЕС ФИТНЕС & РЕЛАКС (495) 789-42-14 www.gerkules-fitness.ru <b>НЕДЕЛЯ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ</b> В ДЕТСКОМ КЛУБЕ <b>22-23</b> ЯНВАРЯ КЕНГУРУ Предварительная запись на рецепции или по телефону: 8(967)269-00-20			<b>Belly Dance</b> Зал №2 Ольга 	
14:00					<b>H2O Low</b> Алена 	<b>Yoga 85 min</b> Зал №2 Алена 	
16:00 Зал №2						<b>Latino Mix</b> Денис 	
17:00	<b>Бокс</b> Зал №3 Роман 						
18:00 Зал №2	<b>Гибкая сила</b> Валентина 				<b>Суставная гимнастика</b> Валентина 	<b>Правила посещения групповых программ:</b> 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. <b>Новый класс</b>	
19:00 Зал №2		<b>FitBall</b> Филипп 	<b>Interval/Step</b> Надя 		<b>Step &amp; Sculpt</b> Надя 		
19:00 Зал №3		<b>Pilates</b> Кристина 	<b>Идеальная спина</b> Валентина 	<b>Cross &amp; Team</b> Даша 			
20:00 Зал №2		<b>Step 1</b> Филипп 	<b>Latino Mix</b> Денис 	<b>Dance Mix</b> NEW! Филипп 	<b>Yoga</b> Алена 		
20:00 Зал №3					<b>Тактическая самооборона</b> Константин 		
20:15 Бас.		<b>H2O Up</b> Настя 		<b>H2O Low</b> Настя 	<b>H2O Up &amp; Tabs</b> Алена 		
21:00 Зал №2		<b>Functional</b> Ольга 	<b>Up/Low Body</b> Нечет./Чет. Надя 	<b>Stretch &amp; Splits</b> Филипп 			
21:00 Зал №3			<b>Бокс</b> Роман 				
21:30 Зал №3		<b>Тайский бокс</b> Роман М. 		<b>Тайский бокс</b> 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 Стэп-платформы. Для начинающих.

**Step & Sculpt** - урок по стэп-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** - класс развития гибкости с использованием упражнений на вытяжение и расслабление.

**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** - силовой класс, на основе многосоставных движений во всех плоскостях, облегчает повседневную активность и развивает двигательные качества. Для всех уровней подготовки.

**Power Yoga** – изометрическая интервальная тренировка на основе элементов йоги, состоящая из интенсивных упражнений, позволяющих укрепить мышечную массу, сжигать калории, оптимизировать гормональный фон. Для подготовленных.

**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.

**Cross & Team** - интервальная тренировка высокой интенсивности, с элементами тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, гимнастики, бега и др. Для подготовленных.

## 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**