

























































Расписание групповых программ клуба «Геркулес» на июнь 2017г.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение						
7:30 Зал 2		Hatha Yoga  Алиса		Hatha Yoga  Алиса									
9:00 Зал 2 М.2			Yoga 90 min  Алена		Yoga 90 min  Алена								
10:00 Зал №2		Step & Sculpt  Надя	Зал 3. NEW!!! Zumba® Анна			Forever Young+  Валентина							
11:00 Зал №2	Body Sculpt  Лия	Stretch  Надя	Flexible Power  Валентина	Abs  Татьяна		Healthy Back  Татьяна К.	Body Condition  Надя						
11:00 Басс			Зал 3. NEW!!! Zumba® Gold  Анна	H2O Freestyle  Дарья			11:00 Зал №3 Boxing  Роман						
12:00 Зал №2	Mind&Body  Лия		Forever Young+  Валентина	Healthy Back  Татьяна	Step  Ольга	Muscle Toning  Татьяна К.	Stretch  Надя						
12:00 Басс	H2O Freestyle  Дарья	H2O Freestyle  Дмитрий			13:00 AbsBack+Stretch  Ольга	H2O Freestyle  Антон							
13:00 Зал №2	<p>Правила посещения групповых программ: 1. Приходить 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 поставить инструктора в известность 3. Бережно относиться к оборудованию и зеркалам 4. Посещать групповые занятия в соответствии с уровнем физической подготовки 5. Приходить на занятия только в сменной обуви и в спортивной одежде, удобной для выбранных занятий 6. Возвращать на место инвентарь и мелкое оборудование 7. Во время группового урока не использовать собственную хореографию, а также инвентарь и оборудование, не предусмотренного форматом урока</p>					Dance Party  Татьяна С.	Zumba  Кристина						
14:00 Зал №2											Fit Mix  Татьяна С.	Hatha Yoga  Алиса	
16:00 Зал №2	Forever Young+  Валентина		Pilates  Валентина		Flexible Power  Валентина								
18:00 Зал №3					Salsa  Анна	 <p>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</p> <p>Сбор групп возле заявленного в расписании зала Воспользуйтесь услугой Игровая комната! График работы Пн-Пт 17.00-21.00 Сб 11.00-14.00</p>							
19:00 Зал №2	Pilates  Татьяна	Body Sculpt  Ольга	Step & Sculpt  Надя	Pilates  Татьяна	Super Strong  Надя								
19:00 Зал №3	Zumba  Кристина				H2O Freestyle  Бассейн (Анастасия)								
20:00 Зал №2	Interval  Татьяна	DanceAerobic  Ольга	Stretch  Надя	Functional  Татьяна	Pilates +  Надя								
20:00 Зал №3			Hatha Yoga  Алиса										
20:15 Басс	H2O Hard Freestyle  АНАСТАСИЯ	H2O Freestyle  Анастасия		H2O Freestyle  Антон									
21:00 Зал №2	Abs  Татьяна	Abs+Stretch  Ольга	Interval  Надя	Core&Stretch  Татьяна									
21:00 Зал №3	Boxing  №3(Роман)		Boxing  Роман ЗАЛ №1										

Аэробные программы



Interval Training - круговая тренировка, сочетающая кардионагрузку и силовые упражнения. Продолжительность каждого интервала – 3-5 минут. Тренировка укрепляет сердечнососудистую систему и основные группы мышц, Улучшает координацию и силовые показатели, уменьшает объемы. Используется различное оборудование: стэп-платформа, гантели, мячи, резина, кольца и проч. Для подготовленных.

Step - стэп платформа и шаги на ней – вот и все, что нужно для тренировки. Несложная хореография разнообразит привычную для многих ходьбу по лестнице. Для всех уровней подготовки

Dance Aerobic - Урок классической аэробики в сочетании с танцевальными элементами, укрепляет ССС, развивает выносливость и координацию. Для всех уровней подготовки

Единоборства



Boxing – тренировка, включающая в себя упражнения на общую физическую подготовку, растяжку, постановку и отработку ударов. Используется различное оборудование: груши, боксерские лапы, накладки на руки. Для любого уровня подготовки.

MMA - урок по смешанным единоборствам. Включает в себя упражнения на развитие общей физической подготовки, гибкости, выносливости, отработку ударных техник руками и ногами и техники захватов и бросков.

Разумное тело



Forever-Young + – специальный комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов, развития координации укрепления основных групп мышц. Для всех уровней подготовки

Yoga - психофизическая практика, основанная на древнейших асанах. Урок направлен на гармонизацию тела и души. Для всех уровней подготовки.

Pilates - упражнения выполняются **медленно, размеренно и плавно**. Основу системы составляют упражнения для всего тела, развивающие гибкость и **укрепляющие мышцы живота**. Сочетание правильного дыхания с плавными движениями позволяют последовательно укреплять мышцы **без наращивания мышечной массы**. Для всех уровней подготовки.

Flexible Power (Гибкая Сила) – одна из методик оздоровления и укрепления тела и организма.

Силовые упражнения, упражнения на равновесие, йога, стрейчинг и пилатес объединены в одном комплексе, напряженные мышцы получают свободу движения, слабые - укрепляются, «зажатые» - растягиваются. Для всех уровней подготовки.

Healthy Back (Здоровая спина) не имеет возрастных ограничений. Комплекс упражнений

направлен на растяжение, укрепление, коррекцию и расслабление позвоночника, мышц спины, поясницы и шеи.

Pilates+ - классический урок по методикам Pilates с использованием мячей в качестве отягощений и в качестве нестабильной поверхности. А специальные кольца применяются для дополнительной нагрузки.

Stretch - класс, направленный на развитие гибкости с использованием упражнений на растягивание и расслабление.



Силовые направления

(высокая интенсивность)

Abs (Abdominal) - силовая тренировка мышц пресса, дополненная упражнениями на развитие гибкости. Результаты занятий становятся заметны быстро: уменьшаются жировые отложения на животе и боках, пропадает целлюлит, укрепляется пресс, уменьшаются объемы. Для всех уровней подготовки.

Body Condition - комплекс упражнений, направленный на развитие и поддержание тонуса основных групп мышц, улучшение координации, избавление от лишних килограммов, развитие выносливости. Применяются различные спортивные утяжелители и отягощения: мячей, гантелей, боди-баров. Для подготовленных.

Super Strong- силовой класс, направленный на тренировку всех групп мышц с использованием различных видов оборудования: отягощений, амортизаторов, которые подбираются индивидуально, стэп-платформы. Для всех уровней подготовки.

Muscle Toning - силовая тренировка, позволяющая проработать крупные мышечные группы без осевой нагрузки на позвоночник. Для всех уровней подготовленности.

ABL - силовой урок для проработки мышц пресса, ягодиц и ног с использованием различного оборудования: гантелей, бодибаров, резины, босу и др. Для подготовленных.

Step&Sculpt - урок по стэп-аэробике для подготовленных. Используются сложные комбинации шагов, различные варианты перемещений по платформе и вокруг нее, возможно, добавление поворотов. На данном классе развивается выносливость и координация движения



Танцевальные направления

Zumba(Зумба) – это уникальное направление в фитнесе: на занятиях присутствует ощущение, что вы находитесь

не в фитнес клубе, а на веселой вечеринке! Однако результат получаете как от полноценной тренировки. Для подготовленных.

Dance Party сочетает в себе различные стили танцев. Восточные
Латиноамериканские, Кизомба, Сальса, Модерн, Стрипдэнс, Port de Bras(classical dance) и многое другое Он позволяет не только снизить лишний вес и улучшить настроение, но и

Улучшит координацию, Укрепит мышцы, Улучшит осанку.

Salsa – программа, включающая элементы хореографии латиноамериканских танцев безумно популярных во всем мире. Это невероятно горячий микс ритма, энергии, эмоций и позитивного настроения. Для всех уровней подготовленности.

Водные программы



H2O Hard FREESTYLE - урок с использованием различного аква оборудования. Тренировка разработана для развития выносливости, гибкости и координации. Урок для подготовленных.

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

Новые направления



Core&Stretch состоит из двух частей: первая половина занятия - интенсивная нагрузка на пресс, спину, ноги и ягодицы. Вторая половина – растяжка.

Mind&Body - программа, направленная на улучшение гибкости и подвижности суставов, силу мышечного корсета, успокаивает, понижает уровень стресса, улучшает осанку. Представляет собой смесь фитнес-йоги, пилатеса и упражнений на растяжку.

Stretch & Barre - урок, направленный на развитие гибкости и подвижности суставов. На занятии используется хореографический станок. Для всех уровней подготовленности.

Functional - силовой урок без использования специального оборудования. Используются многосуставные специальные движения во всех плоскостях. Регулярные занятия помогают улучшить качество жизни, сделать повседневную активность безопаснее и развивают все двигательные качества. Для всех уровней подготовленности.

Класс групповых программ – 55 минут

Класс водных программ – 45 минут

- Занятие за дополнительную оплату!!!