

# Расписание групповых программ клуба «Геркулес» Сентябрь 2017г.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение
9:00	<b>Functional</b>  Татьяна	<b>Aero Yoga 85 min</b> Алиса №1 	<b>Yoga 85 min</b> Алена №3 		<b>Yoga 85 min</b>  Алена №2		
10:00 Зал №2	<b>Pilates</b>  Татьяна	<b>Step &amp; Sculpt</b>  Надя	<b>Up Body</b>  Анна	<b>Healthy Back</b>  Татьяна		<b>Zumba®</b>  Анна	
11:00 Зал №2	<b>Stretch&amp;Splits</b>  Татьяна	<b>Stretch</b>  Надя	<b>ZumbaGold®</b>  Анна	<b>Abs</b>  Татьяна	<b>Pilates+</b>  Алена	<b>Healthy Back</b> Валентина 	<b>Body Condition</b>  Надя
11:00 бас.						<b>Aqua Zumba®</b>  Анна	
12:00 Зал №2		<b>H2O Freestyle</b>  Дмитрий	<b>H2O Low</b>  Руслан			<b>Fit Mix</b>  Татьяна С.	<b>Stretch &amp; Splits</b>  Надя
13:00 Зал №2	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 Воспользуйтесь услугой Игровая комната! График работы Пн-Пт 17.00-21.00					<b>Belly Dance</b>  Татьяна С.	
14:00 Зал №2							
18:00 Зал №2		<b>DanceAerobic</b>  Татьяна С.	<b>Flexible Power</b> Валентина 		<b>Forever Young+</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 предусмотренные форматом урока <b>Продолжительность</b> <b>Класса групповых программ – 55 минут</b> <b>Класса водных программ – 45 минут</b>	
19:00 Зал №2	<b>Pilates</b>  Татьяна	<b>FitBall</b>  Татьяна С.	<b>Up Body</b>  Надя	<b>Power Yoga</b>  Алиса	<b>Low Body</b>  Надя		
19:00 Зал №3		<b>Yoga 85 min</b>  Алиса	<b>Healthy Back</b> Валентина 	<b>Zumba®</b>  Кристина	<b>H2O Up&amp;Tabs</b>  Руслан		
20:00 Зал №2	<b>Taba+Flex</b>  Татьяна	<b>Lady's Dance</b>  Ольга	<b>Pilates+</b>  Надя	<b>Pump</b>  Татьяна	<b>Stretch</b>  Надя		
20:00 Зал №3	<b>Zumba®</b>  Кристина		<b>Latino Mix</b>  Денис	<b>Yoga 85 min</b>  Алиса			
20:15 Бас.	<b>H2O Freestyle</b>  Дима	<b>H2O Up</b>  Настя		<b>H2O Low</b>  Настя			
20:30 Зал №1		<b>Aero Yoga 85 min</b>  Алиса					
21:00 Зал №2	<b>STRONG by Zumba®</b>  Кристина	<b>Abs+Stretch</b>  Ольга	<b>Interval Bosu (чет)/ Step (нечет.)</b>  Надя	<b>Stretch&amp;Splits</b>  Татьяна			
21:00 Зал №3	<b>Boxing</b>  Роман		<b>Boxing</b>  Роман				
21:30 Зал №3		<b>Thai Boxing</b>  Роман М.		<b>Thai Boxing</b>  Роман М.			

## Аэробные программы



**Dance Aerobic** - классическая аэробика в сочетании с танцевальными элементами, укрепляет ССС, развивает выносливость и координацию. Для всех уровней подготовки.

**Fit Mix** - класс моделирования и коррекции фигуры, включает элементы фитбола, аэробики и растяжки. Динамика сменяется статикой это 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 bosu/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 или bosu. Для подготовленных.

**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



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

**Thai Boxing** - тренировка на основе тайской техники бокса (ударная техника рук и ног). Для всех уровней подготовки.

## Разумное тело



**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.

**Healthy Back** (Здоровая спина) - не имеет возрастных ограничений. Комплекс упражнений на растяжение, расслабление, укрепление и коррекцию позвоночника, мышц спины, поясницы и шеи.

**Stretch** - класс развития гибкости с использованием упражнений на вытяжение и расслабление.

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

**Flexible Power** (Гибкая Сила) - методика оздоровления и укрепления организма на основе силовых упражнений, баланса, йоги, стретчинга и пилатеса. Для всех уровней подготовки.

**Aero Yoga** - уникальная методика йоги с использованием специального «гамака», прикрепленного к потолку в виде качели, который позволяет приподнять тело на 0.5м над полом для безопасных выполнений поз и прогибов без сдавливания позвонков. Избавляет от сутулости, зажатости в шейном отделе и напряжения в пояснице. 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.

**Pilates+** - классический урок по методике Pilates с использованием спец. мячей и колец для увеличения нагрузки.

## Силовые направления (высокая интенсивность)



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

**Tab+flex** - составной класс: первая половина - на укрепление и проработку мышц спины и брюшного пресса, вторая - на увеличение гибкости и подвижности суставов. Для всех уровней подготовки.

**Functional** - силовой урок без использования оборудования, многосоставные движения во всех плоскостях, облегчает повседневную активность и развивают 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.

**Body Condition** - развитие и поддержание тонуса основных групп мышц, улучшает координацию, сжигает лишние килограммы, развивает выносливость. С исполь-

зованием доп. оборудования. Для подготовленных.

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

**STRONG by Zumba®** - запатентованная высокоинтенсивная многофункциональная кардио-тренировка с собственным весом. Для подготовленных.



## Танцевальные направления

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

**Zumba Gold®** - специально разработанная танцевальная фитнес-программа для людей с ограниченными кардио-возможностями. 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.

**Lady's Dance** - танцевальная программа на основе современной хореографии: стрип-пластики, go-go, r'n'b и др. Развивает осанку и гибкость, укрепляет мышцы, подтягивает фигуру. 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.

**Aqua Zumba®** - танцевальная фитнес-программа на мелкой воде без использования доп. оборудования. 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.