













































Расписание групповых программ клуба «Геркулес» Сентябрь 2017г.

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

Tabx+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.