

# Расписание занятий (02.07. – 08.07.)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10.00		<b>Abs+stretching</b> (Конаровская)		<b>Tabata</b> (Конаровская)			
11.00	<b>Хатха-йога</b> (Харченко)		<b>Хатха-йога</b> (Харченко)		<b>Хатха-йога</b> (Харченко)		<b>Хатха-йога</b> (Харченко)
			<b>Aqua-Mix</b> (Конаровская)		<b>Aqua-Interval</b> (Конаровская)		
12.00	<b>Йога для беременных*</b> (Харченко)			<b>Аква-Мама*</b> (Конаровская)			
13.00							
16.00		<b>Aqua-kids</b> (Коробко)			<b>Aqua-kids</b> (Коробко)		
17.00		<b>Interval</b> (Конаровская)		<b>TRX</b> (Конаровская)		<b>Pilates</b> (Добриян)	
18.00	<b>Step</b> (Добриян)	<b>Aqua-Interval</b> (Конаровская)	<b>Bums+Abs</b> (Конаровская)	<b>Aqua-Noodles</b> (Конаровская)	<b>Aerobic dance</b> (Добриян)		
19.00	<b>Pilates</b> (Добриян)				<b>Pilates</b> (Добриян)		



 Групповые программы

 Аква-Мама

 Йога для беременных

 Aqua Kids

\* Занятия проводятся по предварительной записи! Для посещения необходимо предъявить справку от врача о сроке беременности и об отсутствии противопоказаний к физическим упражнениям!

**Посещение групповых программ для проживающих в подарок!**

# Расписание занятий 09.07. – 15.07.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10.00		<b>Abs+stretching</b> (Конаровская)		<b>Tabata</b> (Конаровская)			
11.00	<b>Hatha Yoga</b> (Харченко)		<b>Hatha Yoga</b> (Харченко)		<b>Hatha Yoga</b> (Харченко)	<b>Aqua-Mix</b> <i>*летние бассейны</i> (Деревянкина)	<b>Hatha Yoga</b> (Харченко)
			<b>Aqua-Mix</b> (Конаровская)		<b>Aqua-Interval</b> (Конаровская)	<b>Stretching</b> (Конаровская)	
12.00	<b>*Yoga mama*</b> (Харченко)			<b>*Aqua mama</b> (Конаровская)		<b>Aqua-Tabs</b> (Конаровская)	<b>Bums+Abs</b> (Конаровская)
13.00							<b>Aqua-Mix</b> (Конаровская)
16.00		<b>Aqua-kids</b> (Коробко)			<b>Aqua-kids</b> (Коробко)		
17.00		<b>Interval</b> (Конаровская)		<b>TRX</b> (Конаровская)			
18.00	<b>Step</b> (Добриян)	<b>Aqua-Interval</b> (Конаровская)	<b>**KANGOO JUMPS</b> (Соляная)	<b>Aqua-Noodles</b> (Конаровская)	<b>Functional</b> (Добриян)		
19.00	<b>Pilates</b> (Добриян)				<b>Aerobic dance</b> (Добриян)		



 Групповые программы

 Аква-Мама

 Йога для беременных

 Aqua Kids

\* Занятия проводятся по предварительной записи! Для посещения необходимо предъявить справку от врача о сроке беременности и об отсутствии противопоказаний к физическим упражнениям!

\*\* Летний класс, четыре человека в группе. Проводится по предварительной записи +38 (067) 375 96 90. Аренда амортизирующих ботинок 300 грн/1 пара.

**Посещение групповых программ для проживающих в подарок!**

## Аэробные занятия

**Kangoo Jumps** 75 мин. Тренировка высокой интенсивности, во время которой используют специальную обувь – ботинки для пружинящих прыжков, весом 2 кг. Во время тренировки сжигается до 1000 килокалорий, укрепляются мышцы ног, ягодиц, спины и пресса. И даже после тренировки Ваш организм продолжает сжигать калории, потому что занятия Kangoo jumps повышают уровень метаболизма. Гормоны счастья и хорошее настроение Вам гарантированы! Подходит для любого уровня подготовки.

**Aerobic dance** 55 мин. Классическая аэробика с танцевальными элементами.

**Step** 55 мин. Это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе. Основной упор во время тренировки делается на мышцы ног, но мышцы рук и плечевого пояса также задействованы, что позволяет сжечь больше калорий, достичь гармоничного развития тела и приобрести грацию движения.

## Интервальные занятия

**Interval** 55 мин. Это совмещение двух типов нагрузки: кардио и силовой, что позволяет укрепить мышцы, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и сделать тренировку наиболее эффективной. Рекомендуется для подготовленных.

**Tabata** 55 мин. Это тренировка с несколькими интервалами по 20 и 10 секунд. Сначала 20 секунд максимально интенсивной работы и 10 секунд отдыха, такие циклы повторяются 8 раз подряд и составляют в общей сумме 4 минуты.

## Силовые и функциональные занятия

**Body Sculpt** 55 мин. Это базовая силовая тренировка, направленная на проработку мышц всего тела без и с использованием дополнительного оборудования, которая послужит хорошим стартом для достижения Вашего физического совершенства.

**Functional** 55 мин. Это тренировка на развитие всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации и чувства баланса.

**CrossFit** 55 мин. Это круговой вид тренинга, когда Вы выполняете ряд упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течение нескольких минут.

**TRX** 55 мин. Используются для тренировки прочные петли TRX. Попробуйте отжаться, подтянуться, поднять и опустить Ваше тело подобно человеку – пауку. Это придаст значительную силу Вашему телу, особенно в области корпуса – брюшного пресса, мышц спины. Рекомендуется всем!!!

**ABS** 55 мин. Тренировка для укрепления мышц брюшного пресса и спины. **BUMS** Тренировка с использованием специально подобранных упражнений для мышц бедер и ягодиц.

## Программы RELEASE

**Stretching** 45 мин. Урок с использованием упражнений на растягивание и расслабление мышц.

**Pilates** 55 мин. Класс направлен на улучшение мышечного тонуса, мышечного баланса и контроля над телом. Развитие координации и оздоровление позвоночника. Для всех уровней подготовки.

**Yoga** 55 мин. Это философия гармонии души и тела. Постигание секретов йоги дает понимание единства мироздания, восстанавливает энергию, избавляет от стрессов. Рекомендуется для всех уровней.

## Водные программы

**Аква-Круговая** 45 мин.-круговая тренировка, построенная на чередовании силовых и аэробных упражнений. **Аква-Tabs** 30 мин.- силовой класс для тренировки мышц брюшного пресса. **Аква-Noodles** 45 мин.- чередование глубокой и мелкой воды, для среднего уровня подготовленности. Развития аэробных и силовых возможностей, гибкости и координации. **Аква-Interval** 45 мин.- высокоинтенсивный урок смешенного формата. Рекомендуется для подготовленных.