

Расписание занятий 09.07. – 15.07.

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



 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!

Расписание занятий 16.07. – 22.07.

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



 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!

** В случае непогоды занятие переносится в аквазону Wellness & SPA.

** 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

Kango 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 Kango 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.