

Розклад групових програм 28.12. – 03.01.

	Понеділок 28.12.	Вівторок 29.12.	Середа 30.12.	Четвер 31.12.	П'ятниця 01.01.	Субота 02.01.	Неділя 03.01.
9:30	Stretching Universal Yoga (Лілія) Тривалість: 90 хв.		Balance Universal Yoga (Лілія) Тривалість: 90 хв.				
10:00		TRX (Тетяна)		Abs+Stretching (Тетяна)		Аква-Interval (Тетяна)	Аква-Noodles (Тетяна)
11:00			Аква-Noodles (Тетяна)		Power Universal Yoga (Лілія) Тривалість: 90 хв.		
12:00		Аква-Mix (Тетяна)					Universal Yoga (Лілія) Тривалість: 90 хв.
17:00	Аква-Noodles (Тетяна)		Bums+Abs (Тетяна)				

Відвідування групових програм для проживаючих у подарунок!

Аеробні заняття

Aerobic dance 55 хв. класична аеробіка з танцювальними елементами.

Step 55 хв. це ритмічні вправи на всі м'язи тіла, що виконуються на спеціальній платформі. Основний упор під час тренування робиться на м'язи ніг, але м'язи рук і плечового пояса також задіяні, спалити більше калорій, досягти гармонійного розвитку тіла і придбати грацію руху.

Скандинавська ходьба 55 хв. являє собою інтервальне тренування, що складається з скандинавської ходьби (кардіо) і силового навантаження. Таке поєднання дозволяє найбільш ефективно зміцнити основні групи м'язів і розвинути загальну витривалість.

Інтервальні заняття

Interval 55 хв. Це поєднання двох типів навантаження: кардіо і силовий, що дозволяє зміцнити м'язи, поліпшити роботу серцево-судинної і дихальної систем і зробити тренування найбільш ефективним. Рекомендується для підготовлених.

Tabata 55 хв. це тренування з декількома інтервалами по 20 і 10 секунд. Спочатку 20 секунд максимально інтенсивної роботи і 10 секунд відпочинку, такі цикли повторюються 8 разів поспіль і складають в загальній сумі 4 хвилини.

Cardio Kick 55 хв. інтервальне тренування з елементами боксу та кікбоксингу. Рекомендується для підготовлених.

Силові та функціональні заняття

Total Body Workout 55 хв. силовий клас. Тренування спрямована на опрацювання основних м'язових груп (ноги, спина, плечі, руки, м'язи черевного преса). Підходить для будь-якого рівня підготовки. Навчання техніки базових вправ для подальшої реалізації на більш інтенсивних класах.

CrossFit 55 хв. це круговий вид тренінгу, коли Ви виконуєте ряд вправ одне за іншим без відпочинку або з мінімальним відпочинком протягом декількох хвилин.

TRX 55 хв. використовуються для тренування міцні петлі TRX. Спробуйте віджатися, підтягнутися, підняти і опустити Ваше тіло подібне до чоловіка - павуку. Це додасть значну силу Вашому тілу, особливо в області корпусу - черевного преса, м'язів спини. Рекомендується всім! !!

Abs 55 хв. тренування для зміцнення м'язів черевного преса і спини. **Bums** тренування з використанням спеціально підібраних вправ для м'язів стегон і сідниць.

90-60-90 55 хв. силове тренування, спрямована на корекцію фігури (проблемних зон), підтягування всіх м'язів з використанням обладнання.

ABT 55 хв. Урок з використанням спеціально підібраних вправ для м'язів стегон, сідниць і м'язів черевного преса.

Core Training 45 хв. Тренування для зміцнення м'язів черевного преса і спини.

Програми RELEASE

Stretching 45 хв. урок з використанням вправ на розтягування і розслаблення м'язів.

Power Universal Yoga 90 хв. акцент тренування, спрямований на розвиток силових якостей фізичного тіла: статична сила і витривалість (практика Асан) і динамічна сила і витривалість (практика Віньяс), вмінню правильно дихати при навантаженнях.

Stretching Universal Yoga 90 хв. акцент тренування, спрямований на розвиток гнучкості, поліпшення роботи суглобів, опрацювання зон напруги і закріпачення поступовим витягуванням і усвідомленим диханням.

Balance Universal Yoga 90 хв. акцент тренування, що включає різні види балансових Асан, розвиваюча здатність до внутрішньої зосередженості, присутності в "теперішньому моменті", силові і гіб. якості, вмінню правильно дихати при навантаженнях

Водні програми

Аква-Noodles 45 хв.- чергування глибокої і дрібної води, для середнього рівня підготовленості. Розвитку аеробних і силових можливостей, гнучкості та координації.

Аква-Interval 45 хв.- високоінтенсивний урок змішаного формату. Рекомендується для підготовлених.