

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
8:00	1 P90X Андрій 55 min		1 P90X Андрій 55 min		1 P90X Андрій 55 min		
8:30	2 Fit Yoga Роман 90 min*	1 Yoga Ірина 55 min	2 Fit Yoga Роман 55 min	1 Yoga Ірина 55 min	2 Fit Yoga Роман 90 min		
9:00	Functional Training Віталій 55 min		1 Cycling Віталій 55 min		1 Bump+Press Віталій 55 min		
9:30		1 * TSUNAMI LesMills BODYPUMP Влада 55 min		1 * TSUNAMI LesMills BODYPUMP Влада 55 min			
10:00	1 Pilates Юлія 55 min	Настільний теніс <i>*за попереднім записом</i>	1 Pilates Юлія 55 min		1 Pilates Юлія 55 min 2 Functional Training Влада 55 min	1 Pilates Юлія 55 min	1 Fit Yoga Роман 90 min
11:00	1 P90X Андрій 55 min	1 P90X Андрій 55 min 2 Universal Yoga Ірина 90 min*	1 P90X Андрій 55 min	1 P90X Андрій 55 min 2 Universal Yoga Ірина 90 min*	1 P90X Андрій 55 min 2 Animal Gymnastics Yoga Ірина 55 min	1 P90X Андрій 55 min	
12:00	1 Cycling Наталія 55 min 2 Booty Class Яна 55 min	1 Core Mobility Stretches Кристина 55 min	1 * TSUNAMI LesMills BODYPUMP Влада 55 min	1 Core Mobility Stretches Кристина 55 min	1 Cycling Наталія 55 min 2 Booty Class Яна 55 min	1 Kundalini Yoga Ірина 55 min	
13:00	1 Body Sculpt Наталія 55 min 2 Animal Gymnastics Yoga Ірина 55 min	1 Boxing Анатолій 90 min 1 Pilates Юлія 55 min 2 Dance Mix Яна 55 min	1 Pilates Юлія 55 min 2 Total Body Strong Яна 55 min	1 Boxing Анатолій 90 min 1 Pilates Юлія 55 min 2 Latina Dance Яна 55 min	2 Hot Iron Андрій 55 min 1 Power Stretching Наталія 55 min	1 Universal Yoga Ірина 90 min*	1 Hatha Yoga Інна 90 min*
14:00	1 Stretching Наталія 55 min	1 Cycling-PRO Наталія 55 min			1 Cycling-PRO Наталія 55 min		
15:00						1 Fly Yoga-PRO Ірина 55 min	
16:00			1 Cycling Наталія 55 min				
17:00	1 Body Condition Влада 55 min	1 Body Condition Віталій 55 min	1 Body Sculpt Наталія 55 min	1 Body Condition Віталій 55 min	1 * TSUNAMI LesMills BODYPUMP Влада 55 min		
18:00	1 Hatha Yoga Ірина 55 min		1 Stretching Наталія 55 min 2 Vinyasa Flow Yoga Ірина 90 min		1 Hatha Yoga Ірина 55 min		
19:00	1 Fly Yoga Ірина 55 min				1 Fly Yoga Ірина 55 min		
19:30			1 Fly Yoga Ірина 55 min				

Розумне тіло

Силові та функціональні класи

Аеробні та змішані

Увага! З 02.01.22 тренування з позначкою "PRO" платні та позначені жовтим маркером у розкладі.
Вартість одного тренування 100 грн.

РАСПИСАНИЕ



SCHEDULE

РОЗУМНЕ ТІЛО

Animal Gymnastics Yoga – новий вид функціонального тренінгу з елементами йоги. Під час тренування задіяні усі кінцівки, повноцінно працюють м'язи всього тіла. Вправи, що імітують тварин виконуються без спортивного приладдя, навантаження відбувається за рахунок роботи з власною вагою.

Pilates – вміння поєднувати баланс тіла, силу м'язів і гнучкість - все це в одному уроці. Для будь-якого рівня підготовленості.

Fly Yoga – унікальне поєднання йоги, лікувальної гімнастики, рухів з імітацією польоту, перевернутих поз; виконується в спеціальних гамаках.

Yoga – "йога" в перекладі з санскриту означає єднання, зв'язок, цілісність. Йога – універсальний спосіб підтримки психофізичного здоров'я сучасної людини. Основну частину заняття складають статичні пози - унікальні всеосяжні фізичні вправи. Йога – це філософія позитиву від кінчиків пальців до висоти мислення.

Hatha Yoga – комплекс базових статичних вправ, дихальних практик, методів релаксації, вправ на концентрацію уваги. Формується правильна постава, розвивається гнучкість, рухливість суглобів, зміцнюються м'язи. Рівномірно опрацьовується все тіло, що веде до відчуття організму як до єдиної системи.

Vinyasa Flow Yoga – потоковий стиль хатха-йоги, м'яке динамічне втікання в асану і силовий аспект, поєднання статичного і динамічного виконання послідовності асан, синхронізація руху та дихання.

Настільний теніс – тренує очі, розвиває швидкість реакції і здатність концентрувати увагу, спритність, дрібну моторику, оперативність мислення, зміцнює м'язи ніг.

Kundalini yoga – один з напрямків йоги. В арсеналі є вправи, крії та медитації:

- оздоровлюючі та для підвищення імунітету,
- балансує роботу систем організму,
- працює з енергетичними центрами, чакрами,
- що розвивають інтуїцію,
- спрямовані на здобуття внутрішнього спокою.

ЗМІШАНИЙ ФОРМАТ ТА АЕРОБІ

Cycle – інтервальне тренування, в якому чергуються кардіо навантаження з силовими класичними вправами на сідничні м'язи, біцепс, квадрицепс стегна, з обладнанням.

Fit Mix – енергійне тренування, що має високу ефективність за рахунок з'єднання різних видів фітнесу в одному занятті і оптимального поєднання динамічного та статичного навантаження. Це завзятий «мікс» з силового фітнесу, стретчинга і кардіо навантажень, в результаті чого Ви отримуєте зменшення підшкірного жирового прошарку. Fit Mix дає все, що потрібно для поліпшення фігури, зміцнення м'язового каркаса і підтримки життєвого тонусу.

Cycle + Strong – аеробне тренування з використанням спеціального тренажера імітує їзду на велосипеді. STRONG - різновид силового тренування, яке спрямоване на розвиток м'язової сили і витривалості, координації, швидкості і підвищення гнучкості при роботі з власною вагою тіла і з використанням різного обладнання.

Dance Mix – танцювальний урок, який є унікальним міксом із сучасних танцювальних напрямків - hip-hop, house. Навчитися красиво рухатися - мрія багатьох. Ви не тільки станете запально танцювати, але й отримаєте масу користі для здоров'я.

СИЛОВІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ КЛАСИ

P90X – система з 12 видів продуктивних функціональних тренувань, в результаті яких розвиваються координація, сила, баланс, рельєф тіла.

Hot Iron – тренування з міні-штангами, спрямоване на збільшення силової витривалості і опрацювання всіх м'язових груп.

Functional Training – являє собою комплекс різноманітних вправ, з використанням різного інвентарю, які всього за годину здатні привести в тонус всі основні групи м'язів та істотно прискорити метаболізм в організмі будь-якої людини, з будь-якою фізичною підготовкою.

Bums+Press – силовий клас з використанням спеціально підібраних вправ, максимально впливають на м'язи сідниць + вправи на тренування м'язів стегон і черевного преса.

Body Condition – загальне силове тренування з гантелями, боді-барами та амортизаторами. Заняття допоможуть скинути вагу і збільшити силову витривалість, створити гармонійно розвинене тіло і підтримувати м'язи в тонусі. Підходять як чоловікам, так і жінкам будь-якого рівня підготовки.

Body+Sculpt – силовий клас з використанням спеціально підібраних вправ, які максимально впливають на м'язи сідниць + вправи на тренування м'язів стегон і черевного преса.

Tabata Training – цикл вправ, спрямованих на максимально корисні та ефективні інтервальні тренування.

Super Body – клас спрямований на зміцнення всіх основних м'язових груп, також розвиток координації і витривалості.

Booty Class – високоінтенсивне силове тренування, спрямоване на опрацювання сідниць. В ході тренування використовуються обтяження і фітнес гумки. Також, на цьому класі опрацьовуються м'язи преса.

Total Body Strong – високоінтенсивне силове тренування, спрямоване на опрацювання всіх груп м'язів за допомогою обтяжень і фітнес гумок. Тренування розраховане на підготовлений рівень тренуваності.

Boxing – постановка професійних навичок захисту і атаки, зміцнення м'язового каркаса, скидання зайвої ваги, а також координація рухів і швидкості реагування.

СИЛОВЕ ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ

TSUNAMI LesMills BODYPUMP – найпопулярніша у світі практика зі штангою з науково доведеною ефективністю, яка спрямована на спалювання калорій і набір сухої м'язової маси.

NEW За записом*

