

Расписание групповых программ

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
9:30	Beauty Fitness Александра*							9:30	Beauty Fitness Александра*				
10:30	ФИТНЕС ПИЛАТЕС Галина			10:30	ФИТНЕС ПИЛАТЕС Галина					10:00	ФИТНЕС ПИЛАТЕС Галина		
11:00		11:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Оксана			11:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Оксана	11:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Оксана	11:00	STRETCHING Лена		
12:00										12:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Оксана	12:00	STEP INTENSIV Татьяна
13:00										13:00	Beauty Fitness Александра*	13:00	FLEX Татьяна
		18:00	Beauty Fitness Александра*										
19:00	КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Лена	19:00	BODY SCULPT Олеся	19:00	PILATES Лена	19:00	BODY SCULPT Олеся						
20:00	STRETCHING Лена	20:00	PILATES INTENSIV Лена	20:00	Beauty Fitness Александра*	20:00	TRX & INTERVAL Лена	20:00	Beauty Fitness Александра*				
21:00	Beauty Fitness Александра*	21:00	ФИТНЕС ПИЛАТЕС Галина	21:00	Beauty Fitness Александра*	21:00	ФИТНЕС ПИЛАТЕС Галина						

* - индивидуальные занятия, занятия не входят в основное расписание

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Step - занятие на step -платформе, составление различных комбинаций из отдельно выученных движений с использованием танцевальной хореографии. Во время занятий происходит развитие и укрепление сердечной и дыхательной систем, а также развитие координации движений и развитие различных мышечных групп.

TRX & interval - интенсивные интервальные тренировки, направленные на проработку всех групп мышц. В течение урока происходит периодическая смена силовых и аэробных интервалов, что способствует снижению веса и укреплению мышц.

Body Sculpt (дословно "вылепить тело")-по-своему уникальна: она совмещает аэробную и силовую тренировку, позволяя работать над созданием рельефа мышц и уменьшением жировой массы тела одновременно.

Flex – это тренировка, направленная на растяжение мышц. Главная особенность Flex – комплексная работа над телом. Вместо того чтобы качать каждую группу мышц отдельно, все тело тренируется одновременно. Flex повышает мышечный тонус, развивает гибкость и координацию, улучшает осанку, делает движения пластичными. Данное направление считается замечательной самостоятельной тренировкой и отличным дополнением к привычным занятиям, так как позволяет быстрее восстанавливаться после интенсивных нагрузок.

ЗДОРОВАЯ СПИНА - уровень подготовленности - любой. Класс направлен на стабилизацию и релаксацию позвоночника, а также на укрепление мышц, поддерживающих осанку.

Streching - это упражнения на растяжку и развитие гибкости, приобретение правильной осанки, стройного тела и укрепление позвоночного столба. Занятие стретчингом - это в первую очередь комплексная программа, которая включает в себя растяжение посредством расслабления основных мышц, приведение в тонус тела, совмещенные с дыхательной гимнастикой. При расслаблении в мышцах возникают микровибрации, благодаря чему собственное тело дает равномерную нагрузку, гармоничные формы и, непосредственно, пластичность и мягкость. Растяжка (стретчинг) улучшает координацию движений, предотвращает травмы и делает мышцы сильными.

Pilates - это система физических упражнений, которая укрепляет мышцы тела, повышает гибкость и улучшает общее физическое состояние организма. Выполнение упражнений пилатес сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс, улучшает координацию и снижает стресс. Упражнения пилатес безопасны и подходят для широкого возрастного спектра. Упражнения системы пилатес выполняются на ковриках или на специально разработанном оборудовании. **ФИТНЕС ПИЛАТЕС**- программа, сочетающая элементы йоги и пилатеса. Оба метода имеют сходные элементы: Контроль над дыханием, концентрацию, гибкость. Тренировочная система приводит тело, разум и сознание в состоянии равновесия и гармонии. Упражнения разработаны на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах. Развитие координации и равновесия. В занятиях используются ленты, мячи, гантели, палки для увеличения нагрузки и лучшей проработки всех групп мышц.

