

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
9:00		Борьба <i>Эмиль</i> Зал ВЕ		Борьба <i>Эмиль</i> Зал ВЕ		
10:00	Круговая тренировка <i>Юрий</i> Зал ВЕ		Круговая тренировка <i>Юрий</i> Зал ВЕ		Круговая тренировка <i>Юрий</i> Зал ВЕ	
11:00		3D – кардио <i>Юрий</i> Зал ВЕ		3D – кардио <i>Юрий</i> Зал ВЕ		
14:00						Ножевой бой <i>Вадим</i> Зал ВЕ
18:00		Функциональный тренинг <i>Юрий</i> Зал ВЕ		Функциональный тренинг <i>Юрий</i> Зал ВЕ		
19:00	Борьба – детская группа <i>Роман</i> Зал ВЕ	Персональный час Зал ТЗ	Борьба – детская группа <i>Роман</i> Зал ВЕ	Персональный час Зал ТЗ	Борьба – детская группа <i>Роман</i> Зал ВЕ	
	STEP <i>Айгуль</i> Зал ГЗ	Metabolic Pump <i>Айгуль</i> Зал ГЗ	Аerobic Dance <i>Карина</i> Зал ГЗ	Functional Training <i>Айгуль</i> Зал ГЗ		
20:00	Бокс-взрослая группа <i>Юрий</i> Зал ВЕ	STRETCHING <i>Айгуль</i> Зал ГЗ	Бокс-взрослая группа <i>Юрий</i> Зал ВЕ	STEP <i>Айгуль</i> Зал ГЗ	Бокс-взрослая группа <i>Юрий</i> Зал ВЕ	
	Total Body <i>Карина</i> Зал ГЗ		ABS-STRETCHING <i>Карина</i> Зал ГЗ			
21:00	Body Fitness <i>Юля</i> Зал ГЗ		Йога <i>Юля</i> Зал ГЗ	Body Fitness <i>Юля</i> Зал ГЗ		



Бокс – классический вид спорта, которым может заниматься человек с любым уровнем физической подготовки, возраст и пол не является преградой. Философия бокса учит решать проблемы не посредством применения грубой физической силы, а при помощи анализа ситуации и четко продуманной стратегии действий.

Вольная и греко-римская борьба – виды единоборств, в которых участвуют два спортсмена, которые применяют различные приемы, такие как захваты, перевороты, броски и подсечки. От других видов борьбы они отличаются тем, что разрешено активное использование ног и нет приемов с захватом противника за одежду.

Ножевой бой – современный вид спортивного единоборства на макетах, имитирующих коротко-клинковое холодное оружие с применением приёмов рукопашного боя. Включает в себя курс самообороны.

Metabolic Pump – силовая тренировка с использованием мини-штанги. Во время тренировки равномерно прорабатываются все крупные группы мышц. Развитие силовых показателей, выносливости, формирование красивых атлетичных пропорций тела.

Total Body – силовой групповой урок направлен на проработку всех основных мышечных групп и коррекцию фигуры с использованием специального оборудования.

Step – кардио тренировка с использованием степ-платформы. Хорошая тренировка сердечно-сосудистой системы, развитие координационных способностей, тренировка позволяет потратить большое количество калорий. Заниматься могут как женщины, так и мужчины.

Stretching – комплекс упражнений направленных на развитие, улучшение подвижности в суставах и увеличение эластичности мышц и связок.

ABS - Stretching – представляет собой силовой урок для тренировки мышц брюшного пресса в комбинации на растягивание основных групп мышц. Тренировка поможет приобрести плоский и упругий живот, укрепить спину, сформировать правильную осанку, улучшить подвижность суставов, эластичность мышц и связок.

Aerobic Dance – урок, включающий в себя базовые шаги аэробики и танцевальные движения. Это идеальный вариант для тех, кому скучно бегать на беговой дорожке.

Персональный час – силовой урок направлен на коррекцию фигуры, снижение веса, а также развития силовых показателей. Урок масштабируется под любой уровень физической подготовки. Заниматься могут как мужчины, так и женщины.

Круговая тренировка – Заключается в выполнение циклов по 10 – 12 физических упражнений таких, как силовые и кардио, которые следуют одно за другим с минимальным отдыхом. Суммарно за тренировку выполняется от 3 до 10 блоков упражнений, а перерыв в 1-3 мин. делается исключительно между циклами.

3D кардио – Новый вид кардио тренировки, которая поможет укрепить сердечно-сосудистую систему, нормализовать сердечный ритм, тренирует дыхательную систему, выносливость организма, укрепляет мышцы, похудение и проявление рельефа тела.

Функциональный тренинг – групповой урок, направленный на проработку всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования.

Body Fitness – силовая аэробика, фитнес, целью выполнения упражнений является укрепление всех мышц тела, формирование хорошего рельефа (в том числе за счет сжигания избыточного подкожного жира). Заниматься могут как женщины, так и мужчины.

Йога – урок объединяющий в себе движение и статику, расслабление, напряжение, концентрацию, баланс, и дыхательные техники для развития сильного и гармоничного тела.

