

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ

7:15

Хатха-йога

G1

Хатха-йога

G1

9:00

Стретчинг

G1

Aerostretching

G1

Стретчинг

G1

Хатха-йога

G1

10:00

Сайкл
G4Aqua Tabs
БасейнПілатес
G1Aqua Noodles
БасейнZumba Dance
G5Aqua Boots
БасейнПілатес
G1Aqua Noodles
БасейнTRX Basic
G5Aqua Power
БасейнСилове
тренування
G5Aqua All
Басейн

Босу

G5

10:30

Хатха-йога

G1

Хатха-йога

G1

Хатха-йога

G1

11:00

Фітнес-інтенсив

G5

Pilates Reformer Group

G3

*A

Силове
тренування
G5

Interval Training

G5

Pilates Reformer Group

G3

*A

Силове
тренування
G5

Фітнес-інтенсив

G5

Базовий сайкл
G4Aqua Man
БасейнLatina Pro
G5Настільний
теніс Pro
G1

Фітнес-інтенсив

G5

12:00

Стретчинг
+ MFR

G1

Табата

G5

Стретчинг
+ MFR
G1Базовий
Сайкл
G4

Табата

G5

Стретчинг

G1

Стретчинг

G1

Базовий степ
G5Aqua Power
Басейн

13:00

Senior Time
G1

13:30

Aqua Mama
БасейнPregnant Time
G1

14:30

Power
тренажерний зал

*A

Power

*A

тренажерний зал

Senior Time
G1

13:30

Power

Pregnant Time
G1

14:30

тренажерний зал

*A

Power

*A

тренажерний зал

Пілатес
G1

14:00

Aqua Mama
БасейнSenior Time
G1Power
тренажерний зал

*A

Настільний теніс
(для початківців)

14:00

Stretching Pro
G1Stretching Pro
G1

Стретчинг

G1

16:30

Фітнес-інтенсив
G5Vachata Basic
G1

Body Balance

G5

Фітнес-інтенсив

G5

Функціональний
степ
G5Стретчинг
G1

Body Balance

G5

17:15

Бокс men

Ринг

Бокс M+W

Ринг

17:30

Пілатес

G1

Табата
G5Пілатес
G1TRX Circuit
G5Пілатес
G1ABL
G5Стрип-пластика
G1

Power Training

G5

18:00

Pilates Reformer
Group

*A

G3

Muay Thai

Ринг

Pilates Reformer
Group

*A

G3

Muay Thai

Ринг

18:30

ABS
G5Хатха-йога
G1Сайкл
G4FitBall Feminine
G5Настільний
теніс
G1Сайкл
G4Latina Basic
G5Хатха-йога
G1Сайкл
G4ABS
G5

Пілатес

G1

19:00

Бокс men

Ринг

Бокс women

Ринг

Бокс M+W

Ринг

19:30

Стретчинг
G1Босу
G5Deep Aqua
БасейнHIIT
G5Стретчинг
G1Стретчинг
G1Силове тренування
G5Aqua Dance
БасейнTABS
G5Stretching Pro
G1Стретчинг
G1Тай-бо
G5*Авторські класи
проводять за
додаткову оплату

СИЛОВИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ (тривалість класу – 50 хв)

Табата. Інтервальне тренування високої інтенсивності. Комплекс складається з інтенсивних 20-секундних циклів з перервами в 10 секунд.

Тай-бо. Універсальне тренування з використанням елементів базової аеробіки та техніки єдиноборств. Навантаження середньої та високої інтенсивності.

TRX Basic. Тренування з використанням петель TRX. Підходить для початкового та середнього рівня підготовки.

TRX Circuit. Кругове інтервальне тренування, спрямоване на розвиток сили та витривалості. Для середнього та високого рівня.

Босу. Програма, спрямована на активне зміцнення всіх груп м'язів і розвиток вестибулярного апарату. Вправи виконують на гумовій півсфері: завдяки нестійкому положенню тіла активується багато м'язів-стабілізаторів.

Бокс. Заняття, спрямоване на розвиток сили, витривалості та координації рухів.

Interval Training. Тренування з інтервальними сетами, які містять аеробні та силові вправи.

Muay Thai. Це тренування, де можна завдавати удари кулаками, ступнями, гомілками, ліктями та колінами. Використовують базові зв'язки з 2-3 ударів, спаринги, роботу з «лапами» та мішками.

Фітнес-інтенсив. Комплексне заняття, що складається з інтенсивних вправ, спрямованих на швидке спалювання ваги, підтримку хорошої фізичної форми та розвиток усіх груп м'язів.

Силове тренування. Вправи для всіх великих м'язових груп із використанням різноманітного обладнання.

Настільний теніс (для початківців і Pro).

Тренування, спрямоване на розвиток координації рухів, швидкості реакції й тактичного мислення. Для початківців і професіоналів відповідно.

ABL (Abdominal, Buttocks, Legs). Силове тренування, що спрямоване на пропрацювання м'язів пресу, стегон та сідниць. Для будь-якого рівня підготовки.

Duet Functional Training. Функціональне парне тренування з використанням різноманітного обладнання. Для середнього та високого рівня підготовки.

Tabata. Силове тренування, спрямоване на опрацювання м'язів преса, рук, грудей і спини. Під час занять ці групи м'язів активізуються за допомогою спеціальних вправ. Зазвичай використовують різноманітне обладнання — гантелі, BOSU, риптр тощо.

Power Training. Інтенсивне функціональне тренування, яке поєднує три ключові елементи: роботу на сайкл-байках, вправи з петлями TRX та силове навантаження. Програма підійде для середнього та високого рівня фізичної підготовки. Тривалість 1,5 години.

HIIT (High Intensive Interval Training).

Високоінтенсивне інтервальне тренування, яке поєднує кардіо та силові навантаження низького, середнього й високого рівня, які чергуються між собою.

Функціональний степ. Тренування, що поєднує в собі вправи на степ-платформі з функціональним тренінгом для всього тіла; розвиває силу, витривалість, координацію та сприяє активному спалюванню жиру.

FitBall Feminine. Силове тренування для жінок з використанням фітболів; підходить для зміцнення тону м'язів тіла з акцентом на зміцнення м'язів тазового дна.

ABS. Силове тренування, спрямоване на зміцнення м'язів черевного пресу.

ПРОГРАМИ MIND BODY (тривалість класу – 50 хв)

Пілатес. Комплекс вправ, спрямований на зміцнення м'язів всього тіла.

Хатха-йога. Традиційна індійська система розвитку тіла та розуму.

Стретчинг. Клас, спрямований на розвиток еластичності м'язів та покращення рухливості суглобів.

Aerostretching. Тренування на підвісних гамаках, спрямоване на розслаблення м'язів та зняття втоми.

Stretching Pro. Комплекс вправ для покращення еластичності м'язів, удосконалення гнучкості та рухливості суглобів. Для підготовлених.

Senior Time. Тренування для активних людей солідного віку, яке поєднує в собі елементи йоги та стретчингу. Такі тренування допоможуть підтримувати себе у формі, відчувати легкість у тілі та забезпечать прекрасний настрій.

Pregnant Time. Безпечна гімнастика для майбутніх мам: унікальне поєднання пілатесу, йоги та стретчингу, розроблене з урахуванням особливостей вагітності.

Стретчинг + MFR. Клас, що поєднує роботу над еластичністю м'язів з техніками MFR. Міофасціальний реліз (MFR) — техніка з використанням спеціального обладнання, що спрямована на пропрацювання фасцій та м'яких оболонок нашого тіла. Тривалість 1,5 години.

Balance Body. Це особливе заняття. Його мета: розвинути вашу гнучкість, зміцнити м'язи, збільшити рухливість суглобів, відчути розслаблення та гармонію. Програма не передбачає різких та інтенсивних рухів, вона націлена на зосереджену та збалансовану роботу.

АКВАФІТНЕС (тривалість класу – 45 хв)

Aqua Noodles. Заняття, спрямоване на розвиток сили, м'язової витривалості та координації рухів.

Deep Aqua. Заняття, спрямоване на тренування глибоких м'язів, покращення постави та розвиток координаційних здібностей. Рекомендоване для середнього рівня підготовки.

Aqua Boots. Вправи зі спеціальним обладнанням для середнього рівня фізичної підготовки.

Aqua Power. Заняття високої інтенсивності. Вправи виконують із використанням акваштанг та іншого акваобладнання.

Aqua Tabs. Напрямок, при якому навантаження чергують між аеробним та силовим навантаженням із акцентом на опрацювання м'язів преси, спини та ніг.

Aqua Dance. Веселе та енергійне танцювальне заняття, що спрямоване на розвиток координації.

Aqua Mama. Заняття, направлене на зміцнення м'язів, поліпшення кровообігу та кровопостачання органів, що сприяє кращому розвитку дитини і хорошему самопочуттю майбутньої мами.

Aqua Man. Аеробно-силове тренування для чоловіків у воді з використанням аквагантель. Розвиває силу та витривалість м'язів.

ТАНЦЮВАЛЬНІ НАПРЯМКИ (тривалість класу – 45 хв)

Latina Basic Pro. Ритмічні, чуттєві, запальні, енергійні види танцю, які містять чачу, самбу, румбу, джайв і пасодобль. Для початківців і досвідчених. Тривалість – 1,5 години.

Bachata Basic. Чуттєвий латино-американський танець. Для будь-якого рівня підготовки.

Стрип-пластика. Урок із додаванням спеціальних рухів; покращує гнучкість тіла та координацію, а також створює особливу атмосферу чуттєвості.

Zumba Dance. Це веселий та енергійний вид фітнесу, що поєднує танець та аеробні вправи.

Східні танці. Це мистецтво, яке поєднує витонченість і чуттєвість із силою та пластичністю тіла.

АЕРОБНІ ПРОГРАМИ (тривалість класу – 50 хв)

Базовий степ. Тренування на степ-платформі з використанням базових кроків та їхніх модифікацій.

CYCLE (тривалість класу – 45 хв)

Базовий сайкл. Заняття на спеціальних велотренажерах для початківців.

Сайкл. Тренування на велотренажерах для гостей середнього та високого рівня підготовки. Тренування спрямоване на витривалість, швидкість та силу.

АВТОРСЬКІ КЛАСИ

Power. Тренування на основі авторської методики, спрямоване на розвиток сили та витривалості.

Pilates Reformer Group. Це тренування на реформері, спрямоване на зміцнення глибоких м'язів, покращення постави та розвиток контролю над тілом. Проводимо у невеликих групах до 3 осіб.