

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 G4  
Aqua Tabs  
Басейн

Пілатес G1  
Aqua Noodles  
Басейн

Zumba Dance G5  
Aqua Boots  
Басейн

Пілатес G1  
Aqua Noodles  
Басейн

TRX Basic G5  
Aqua Power  
Басейн

Силове тренування G5  
Aqua All  
Басейн

Босу  
G5

10:15

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 G4  
Aqua Man Басейн  
Latina Pro G5  
Настільний теніс Pro G1

Фітнес-інтенсив  
G5

12:00

Стретчинг + MFR  
G1

Табата  
G5

Стретчинг + MFR G1  
Базовий Сайкл G4

Табата  
G5

Стретчинг  
G1

Стретчинг  
G1

Базовий степ G5  
Aqua Power Басейн

13:00

Senior Time G1 13:30  
Aqua Mama Басейн  
Pregnant Time G1 14:30  
Power тренажерний зал \*A

\*A Power тренажерний зал

Senior Time G1 13:30  
Pregnant Time G1 14:30  
Power тренажерний зал \*A

\*A Power тренажерний зал

Пілатес G1 14:00  
Aqua Mama Басейн  
Senior Time G1  
Power тренажерний зал \*A

Настільний теніс 14:00 (для початківців)  
G1  
Stretching Pro G1

Стретчинг  
G1

16:30

Фітнес-інтенсив G5  
Bachata Basic G1

Body Balance  
G5

Фітнес-інтенсив  
G5

Функціональний степ G5  
Стретчинг G1

Body Balance  
G5

17:15

Бокс men  
Ринг

Бокс M+W  
Ринг

17:30

Пілатес  
G1

Табата G5  
Пілатес G1

TRX Circuit G5  
Пілатес G1

ABL G5  
Стрип-пластика G1

Power Training  
G5

18:00

\*A Pilates Reformer Group G3

Muay Thai  
Ринг

\*A Pilates Reformer Group G3

Muay Thai  
Ринг

18:30

ABS G5  
Хатха-йога G1

Сайкл G4  
FitBall Feminine G5  
Настільний теніс G1

Сайкл G4  
Latina Basic G5  
Хатха-йога G1

Сайкл G4  
ABS G5

Пілатес  
G1

19:00

Бокс men  
Ринг

Бокс women  
Ринг

Бокс M+W  
Ринг

19:30

Стретчинг G1  
Босу G5  
Deep Aqua Басейн

HIIT G5  
Стретчинг G1

Стретчинг G1  
Силове тренування G5  
Aqua Dance Басейн

TABS G5  
Stretching Pro G1

Стретчинг G1  
Тай-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'язів оболонки 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.