	ПОНЕДІЛОК	ВІВТОРОК	СЕРЕДА	ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ	СУБОТА	НЕДІЛЯ
7:15		Хатка-йога G1 / 8:00 Плавання Басейн		Хатха-йога G1			
9:00		Стретчинг G1	Aerostretching G1	Стретчинг G1		Хатха-йога G1	
10:00	Сайкл G4 / Aqua Tabs Басейн	Пілатес G1 / Калянетика G5 / Aqua Noodles Басейн	Zumba Dance G5 / Aqua Boots Басейн	Пілатес G1 / Калянетика G5 / Aqua Noodles Басейн	TRX Basic G5 / Aqua Power Басейн	Силове тренування G5 / Aqua 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 / 11:30 Плавання Басейн	Базовий сайкл G4 / Aqua Man Басейн / Настільний теніс Pro G1 / Latina Pro G5	Фітнес-інтенсив G5
12:00	Power тренажерний зал *A / Стретчинг+ MFR G1	Табата G5	Стретчинг + MFR G1 / Базовий Сайкл G4 / Power тренажерний зал *A	Табата G5	Power тренажерний зал *A / Стретчинг G1	Стретчинг G1	Сайкл G5 / Aqua Power Басейн
13:00	Aqua Mama Басейн / Power тренажерний зал *A / Senior Time G1 13:30		Senior Time G1 13:30 / Pregnant Time G1 14:30 / Power тренажерний зал *A		Пілатес G1 14:00 / Senior Time G1 / Aqua Mama Басейн / Power тренажерний зал *A	Настільний теніс (для початківців) G1 14:00 / Stretching Pro G1 / 13:15 Плавання Басейн	Стретчинг G1
13:45			SUP Басейн		SUP Басейн		
16:30	Фітнес-інтенсив G5 / Bachata Basic G1	Body Balance G5	Фітнес-інтенсив G5	Функціональний степ G5 / Стретчинг G1	Фітнес-інтенсив G5 / 16:45 Power barre G1		
17:30	Бокс men Ринг 17:15 / Пілатес G1	Фітнес-інтенсив G5 / Пілатес G1	TRX Circuit G5 / Пілатес G1	ABL G5 / Стрип-пластика G1	Бокс M+W Ринг 17:15 / Power Training G5 / Barre+ stretching 17:45 G1		
18:00	Pilates Reformer Group *A G3	Muay Thai Ринг	Pilates Reformer Group *A G3	Muay Thai Ринг			
18:30	ABS G5 / Хатха-йога G1	Сайкл G4 / FitBall Femine G5 / Настільний теніс G1	Сайкл G4 / Хатха-йога G1 / Cha-cha-cha G5	Сайкл G4 / ABS G5	Пілатес 18:45 G1		
19:00	Бокс men Ринг		Бокс women Ринг		Бокс M+W Ринг / Body Balance G5		*Авторські класи проводять за додаткову оплату
19:30	Стретчинг G1 / Босу G5 / Deep Aqua Басейн	HIIT G5 / Стретчинг G1	Стретчинг G1 / Interval training G5 / Aqua Dance Басейн	TABS G5 / Stretching Pro G1	Стретчинг 19:45 G1		

ЛИСТОПАД 2026

UNI FORCE

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.

Tabs. 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, pump 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 Femine. Силове тренування для жінок з використанням фітболів; підходить для зміцнення тонусу м’язів тіла з акцентом на зміцнення м’язів тазового дна.

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

Barre - це тренування, яке поєднує в собі елементи балету, пілатесу та функціональні вправи. На тренуванні працюють всі групи м язів, а особливо м язи ніг, сідниць та м язи кора.Це тренування розвиває такі фізичні якості, як сила, гнучкість, витривалість та координація. Барре підійде тим, хто прагне сформувати красивий, жіночний рельєф та покращити свою поставу. Тренування підходить для всіх рівнів підготовки.

Power Barre - більш силовий та інтенсивний формат тренування, який поєднує елементи балету, пілатесу та функціональних вправ. На тренуванні ми активно працюємо над м язами ніг, сідниць, кора та верхньої частини тіла, використовуючи додаткове обладнання, зокрема гантелі.Power Barre допомагає розвивати силу, витривалість, координацію та покращувати м язовий тонус.Підійде тим, хто хоче більш інтенсивного навантаження та прагне сформувати сильне, підтягнуте тіло.

Barre + Stretching — тренування, яке поєднує силове навантаження Barre та розтяжку.Перша половина заняття - класичне Barre з елементами балету, пілатесу та функціональних вправ. Працюємо над м язовим тонусом, силою, витривалістю та координацією. Друга половина - стретчинг, спрямований на розвиток гнучкості, покращення мобільності та м яке розслаблення м язів після навантаження. Це тренування допомагає зміцнити все тіло, покращити гнучкість і рухливість, а також відчути легкість та розслаблення після заняття.

ЛИСТОПАД 2026

UNI FORCE

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 аквагантель та іншого аквообладнання.

Aqua Tabs. Напрям, при якому навантаження чергують між аеробним та силовим навантаженням із акцентом на опрацювання м'язів пресу, 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 хорошому самопочуттю майбутньої мами.

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

Плавання. Тренування для розвитку правильної техніки плавання, витривалості та зміцнення всього тіла. Тренування проходять у групі з урахуванням рівня підготовки кожного учасника.

SUP. Тренування на дошці для розвитку балансу, координації та зміцнення м’язів кору. Підходять для різного рівня підготовки.

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.

UNI FORCE

ЛИСТОПАД 2026

UNI FORCE

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.

UNI FORCE