

	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 / Латина Про 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 Мама Басейн / Pregnant Time G1 14:30 / Power тренажерний зал *A	Power *A / тренажерний зал	Senior Time G1 13:30 / Pregnant Time G1 14:30 / Power тренажерний зал *A	Power *A / тренажерний зал	Пілатес G1 14:00 / Aqua Мама 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 / Vachata 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	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 / Настільний теніс G1 / FitBall Feminine G5	Сайкл G4 / Хатха-йога G1 / Латина Базис G5	Сайкл G4 / ABS G5	Пілатес G1		
19:00	Бокс men Ринг		Бокс women Ринг		Бокс M+W Ринг		*Авторські класи проводять за додаткову оплату
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		

## 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.