

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба 506, Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба 506, Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба 506, Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба 506, Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба 506, Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба 506, Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба 506, Парк
09:00-10:00					Классическая Йога 503, 506		Йога начальный класс 503, 506
10:00-11:00	Йога начальный класс 503, 506	Aqua Start Бассейн		Силовая круговая тренировка 512	Пилатес 503	Soft class 507	
11:00-12:00			Классическая Йога 503, 506			Йога начальный класс 503, 506	
13:00-14:00		Силовая круговая тренировка 512			Силовая круговая тренировка 512		Пилатес 503
14:00-15:00				Стретчинг 503, 507		Оздоровительное плавание Бассейн	
15:00-16:00		Soft class 507					
16:00-17:00	Soft class 507		Пилатес 503		Soft class 507	Soft class 507	Оздоровительное плавание Бассейн
17:00-18:00	Силовая круговая тренировка 512			Оздоровительное плавание Бассейн			Силовая круговая тренировка 512
18:00-19:00, 19:00-20:00	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ НА СУШЕ		ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ НА ВОДЕ
<p>Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. Главной особенностью является особая техника дыхания – энергичный вдох и пассивный выдох. Техники направлены на насыщение организма кислородом и усиление воздухообмена в легких. В упражнениях задействованы руки, ноги, шея, пресс, плечи, спина. Для всех уровней подготовленности.</p>	<p>МФР + Стретчинг МФР – миофасциальный релиз – техника самомассажа, которая используется для расслабления мышц и фасций путем надавливания и растягивания тканей в сочетании с правильным дыханием с помощью дополнительного оборудования (массажного ролла, валика, мячика). Тренировка направлена на максимальное расслабление мышц, снятие напряжения после тренировки, смягчение гипертонуса. Подходит для всех уровней подготовки.</p>	<p>Aqua Start Аква Старт – тренировка в воде для начинающих, которая помогает улучшить физическую форму и здоровье. Включает в себя различные упражнения в воде: бег, плавание, упражнения на гибкость и силу. Тренировка помогает укрепить мышцы, улучшить сердечно-сосудистую систему, повысить гибкость и координацию движений, а также уменьшить нагрузку на суставы и позвоночник. Для всех уровней подготовленности.</p>
<p>Скандинавская ходьба Разновидность спортивной ходьбы при помощи специально разработанных палок (проводится в парке).</p>		<p>Upper Body Это высокоинтенсивные тренировки, направленные на детальную проработку мышц верхней части тела: груди, плеч, спины и рук.</p>
<p>Утренняя практика (Сурья Намаскар + Пранаяма) Прана-йога помогает контролировать энергию ума и пробуждать в нем силу прямого восприятия. Утренняя практика сурья намаскар и пранаяма идеально подходит для утреннего пробуждения. Для всех уровней подготовленности.</p>	<p>Bums + ABS Силовой класс, направленный на тренировку мышц ягодиц и мышц корпуса.</p>	
<p>Йога начальный класс Йога для начинающих – это знакомство с основами практики йоги, уменьшение стресса, улучшение гибкости и силы тела, а также улучшение концентрации и медитативных способностей. В начальном классе йоге используются простые позы (асаны), дыхательные упражнения (пранаямы) и медитации, которые помогают укрепить тело и улучшить здоровье, учат расслаблению и концентрации. Для всех уровней подготовленности.</p>	<p>Классическая йога Классическая (универсальная) йога – это стиль йоги, который объединяет разные аспекты йоги, такие как асаны (физические упражнения), пранаямы (дыхательные упражнения), медитация и философия йоги. Помогает улучшить гибкость, силу и баланс, а также улучшить дыхательную функцию и снять стресс. Практика также способствует развитию осознанности и концентрации, что помогает улучшить психическое здоровье и качество жизни. Для всех уровней подготовленности.</p>	<p>Оздоровительное плавание Оздоровительное плавание помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить дыхательную функцию, повысить выносливость, уменьшить риск развития ожирения и снизить уровень стресса. Для любого возраста и уровня подготовки.</p>
<p>Петли TRX Это подвесная система для занятий с весом собственного тела. Функциональная тренировка, позволяющая работать с различными группами мышц и улучшить координацию движений, а также повысить выносливость и гибкость. Подходит для всех уровней подготовленности.</p>	<p>Силовая круговая тренировка Одно из самых энергоемких занятий, развивающих все основные двигательные качества. Акцент на проработку одновременно нескольких мышечных групп с участием мышц-стабилизаторов корпуса.</p>	<p>Правила посещения групповых занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки, соответствующие своему уровню подготовки. Занятия в залах групповых программ проводятся по предварительной записи. Количество занимающихся в группах ограничено. В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Гостя до занятия.
<p>Йога интенсив Динамический стиль йоги, который объединяет асаны с дыханием в непрерывный поток, направленный на проработку глубоких мышц, улучшение работы дыхательной системы, достижение спокойствия ума и ясности восприятия. Подходит для среднего и продвинутого уровня подготовленности.</p>	<p>Здоровая спина Фитнес-программа, созданная для восстановления и профилактики болезней позвоночника. Программа включает различные упражнения, направленные на укрепление мышц спины, улучшение гибкости и поддержание правильной осанки. Для всех уровней подготовленности.</p>	
<p>Soft Class Включает в себя элементы пилатеса, йоги, стретчинга, танцев. Мягкий фитнес подразумевает выполнение упражнений с низкой интенсивностью и минимальным уровнем нагрузки на суставы.</p>	<p>Пилатес Безопасный и эффективный способ укрепить мышцы корпуса, улучшить гибкость и координацию движений, а также снять напряжение и уменьшить стресс.</p>	
<p>Стретчинг Комплекс упражнений направлен на развитие гибкости, расслабление и восстановление после интенсивных тренировок.</p>	<p>Релакс Йога Релакс Йога направлена на достижение расслабления и уменьшение уровня стресса в теле и уме.</p>	