

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ

7:15	Хатха-йога G1		Хатха-йога G1		Хатха-йога G1		
8:15	Силова йога G1		Силова йога G1		Силова йога G1		
9:00		Dynamic stretching G1		Dynamic stretching G1			
10:00	Сайкл G4 / Aqua Tabs Басейн	MFR G1 / Aqua Noodles Басейн	TRX G5 / Aqua Power Басейн	Пілатес G1 / Базовий степ G5 / Aqua All Басейн	Body weight training G5 / Deep Aqua Басейн	Силове тренування G5 / Aqua Dance Басейн	Босу G5
11:00	Фітнес-інтенсив G5	Силове тренування G5	Босу G5	Силове тренування G5 / Dance mix G1	TRX G5	Базовий сайкл G4	Табата G5
12:00	Стретчинг G1	Табата G5	Interval training G5	Табата G5	Стретчинг G1	Стретчинг G1	Базовий сайкл G4 / Deep Aqua Басейн
13:00	Aqua Mama Басейн	HIIT G6 *A / Barre G1 *A	Circuit training G4 *A / Aqua Mama Басейн	Circuit training G6 *A / Barre G1 *A	HIIT G6 *A / Aqua Mama Басейн	13:30 Latina pro G1	Стретчинг G1
16:30	Фітнес-інтенсив G5 / Bachata Basic G1		Фітнес-інтенсив G5	Сайкл G4 / Salsa Basic G1			
17:15	Бокс men G6				Бокс men G6		
17:30	Базовий степ G5	Табата G5 / Dynamic stretching G1	TRX G5	Пілатес G1	Табата G5 / Базовий сайкл G4		
18:30	ABS G5	Сайкл G4 / Dance mix G5	Стретчинг G1	Силове тренування G5	Базовий степ G5 / Сайкл G4		
19:00	Бокс men G6	Хатха-йога G1	Бокс women G6	Хатха-йога G1	Бокс men G6		
19:30	Стретчинг G1 / Deep Aqua Басейн	Силове тренування G5 / Базовий сайкл G4 / Aqua All Басейн	ABL G5 / Aqua boots Басейн	Aqua Noodles Басейн	Тай-бо G5 / Aqua Power Басейн		*A
20:00		Тайський бокс G6		Тайський бокс G6			*Авторські класи проводять за додаткову оплату

Танцювальні напрямки (тривалість класу - 50хв)

Latina pro - ритмічні, чуттєві, запальні, енергійні види танцю, що включають в себе пристрасну чачу, самбу, румбу, джайв і пасодобль. Для досвідчених

Salsa basic - це один із соціальних латино-американських танців, який поєднує мотиви з Куби, Південної та Північної Америки. Для будь-якого рівня підготовки

Bachata basic - чуттєвий латино-американський танець. Для будь-якого рівня підготовки

Dance mix - тренування, що поєднує в собі декілька сучасних стилів хореографії

Програми Mind body (тривалість класу - 50хв)

Пілатес - комплекс вправ, спрямований на зміцнення м'язів всього тіла

Хатха-йога - традиційна індійська система розвитку тіла та розуму

Силова йога - йогічні комплекси, що дозволяють прискорити прогрес у практиці та швидше опанувати силові баланси

MFR - міофасціальний реліз - техніка з використанням спеціального обладнання, що спрямована на пропрацювання фасцій та м'яких оболонок нашого тіла

Стретчинг - клас, спрямований на розвиток еластичності м'язів та покращення рухливості суглобів

Dynamic stretching - заняття, спрямоване на розслаблення м'язів, особливістю якого є повільні пружинні рухи, що закінчуються утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди

Силовий та функціональний тренінг (тривалість класу - 50 хв.)

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

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

TRX - функціональне тренування з використанням trx петель, завдяки яким здійснюється комплексне пропрацювання усіх м'язових груп

Босу - програма, спрямована на активне зміцнення всіх груп м'язів і розвиток вестибулярного апарату. Вправи виконуються на гумовій півсфері: завдяки нестійкому положенню тіла в роботу включається велика кількість стабілізуючих м'язів

ABS - силове тренування, спрямоване на зміцнення м'язів черевного пресу

Бокс - заняття спрямоване на розвиток сили, витривалості та координації рухів

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

Interval training - тренування з інтервальними сетами, які включають аеробні та силові вправи

Тайський бокс - це тренування, де можна завдавати удари кулаками, ступнями, голілками, ліктями та колінами. Використовуються базові зв'язки з двох-трьох ударів, спаринг та робота на «лапах» та мішках

Bodyweight training - функціональне тренування з власною вагою

Сycle (тривалість класу - 45 хв.)

Базовий сайкл - заняття на спеціальних велотренажерах для початківців

Сайкл - заняття на велотренажерах для підготовлених.

Аква-фітнес (тривалість класу - 45 хв.)

Aqua Noodles - заняття, спрямоване на розвиток сили, м'язової витривалості та координації рухів

Deer Aqua - заняття спрямоване на тренування серцево-судинної та дихальної систем організму, розвитку координаційних здібностей. Рекомендоване для середнього рівня підготовленості

Aqua Boots - вправи зі спеціальним обладнанням для середнього рівня фізичної підготовки

Aqua Power - заняття високої інтенсивності. Вправи виконуються з використанням аква-штанг та іншого аква-обладнання

Aqua Tabs - напрям, при якому навантаження чергується між аеробним та силовим навантаженням. Основний акцент йде на опрацювання м'язів пресу, спини та ніг

Aqua Dance - веселе і енергійне танцювальне заняття, що спрямоване на розвиток координації

Aqua Mama - Заняття направлено на зміцнення м'язів, поліпшення кровообігу та кровопостачання органів, що сприяє кращому розвитку дитини і хорошому самопочуттю майбутньої мами

Аеробні програми (тривалість класу - 50 хв.)

Фітнес інтенсив - комплексне заняття, що складається з інтенсивних вправ, спрямованих на швидке спалювання ваги, підтримання хорошої фізичної форми та розвитку всіх груп м'язів

Базовий степ - тренування на степ платформі з використанням базових кроків та їх модифікацій

Авторські класи

HIIT - «High Intensive Interval Training» - високоінтенсивне інтервальне тренування, яке поєднує кардіо і силові навантаження низького, середнього і високого рівня, які чергуються між собою

Circuit Training (кругове тренування) - високоінтенсивний інтервальний тренінг, який представляє собою елементи аеробного навантаження і силових вправ

Barre - спеціальна методика тренувань, яка поєднує в собі елементи балету, пілатесу та йоги