

Расписание групповых программ (взрослые) Апрель 2024 года

	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье
10:00	Зал №1 Body Fly				Зал №1 Fly Yoga	Зал №2 Fit Ball	Зал №1 Body Fly		Зал №1 TRX		Зал №1 HOT IRON 1		Зал №2 Настольный теннис
11:00	Зал №1 HOT IRON 1		Зал №1 Low Body	Зал ХГ Latina <small>для начинающих</small>	Зал №1 YOGA	Зал №2 Pilates-allegro	Зал №1 HOT IRON 2		Зал №1 Upper Body	Зал №2 55+	Зал №1 Body Fly	Зал №2 Настольный теннис <small>(для начинающих)</small>	Зал №2 Настольный теннис
12:00	Зал №1 Neuro Fit	Зал №1 Sab'n'Stretch	Зал ХГ Latina	Зал №1 Zumba	Зал №2 Active Stretch	Зал №1 Step	Зал №2 МФП	Зал №2 Pilates		Зал №2 Настольный теннис	Зал №1 Stretching	Зал единоб. Бокс про	
13:00	Зал №2 YOGA		Aqua Mix		Зал №1 9 месяцев	12:00 Зал единоб. Бокс про	Зал №1 Stretching		Зал №2 Pilates-allegro		Зал единоб. Бокс	Зал №1 Йога в гамаках 9 мес.	
14:00			Зал №2 Pilates		13:00 Зал №2 Настольный теннис		9 месяцев						
17:30	9 месяцев				Зал №1 Body Fly								
18:00	Зал № 2 ТАВАТА		18:30 Зал №2 Deep Work		Зал №2 Flowin		Зал №1 HOT IRON 2		17:00 Зал №2 Pilates-allegro				
18:30	Зал №1 Low Body		Зал №1 IRON CROSS	Зал единоб. Бокс про	Зал №1 Upper Body		Зал ХГ Zumba	Зал №2 Настольный теннис	18:00 Зал №1 TRX	18:00 Зал №2 Pilates	<p><i>Лучшее время начать работать над собой — сегодня!</i> <i>Ждём Вас на тренировках!</i></p> 		
19:00	Зал №2 Pilates	19:30 Зал №1 STEP POWER	19:30 Aqua Interval		Зал №2 Fit Ball		Зал №1 Functional training		Зал №1 CROSS FIT	Зал №2 Stretch Pro			
19:30	Зал сайклов Cycle	Aqua JOGGER Mix	Зал №1 CROSS FIT		Зал №1 YOGA		Зал ХГ Folk Dance	Зал единоб. Бокс про	19:20 SWIMMING				
20:00	Зал №2 Power Yoga		19:30 Зал №2 Настольный теннис		Зал №2 Pilates-allegro		Зал №1 Sab'n'Stretch		Aqua Noodles	Зал №2 Stretching			
20:30	Зал №1 Stretch Pro		Зал №2 МФП		Зал №2 Stretching								

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ФИТНЕС-КЛУБА "САДКО" (ул. Челецова 6)

АЭРОБНЫЕ КЛАССЫ

STEP-аэробика - занятие аэробной направленности основанное на построении простых комбинаций с использованием Step-платформы.

Cycle - высокоинтенсивное занятие на велотренажерах, имитирующих гоночные велосипеды. Занятие развивает силу и кардиореспираторную выносливость.

STEP POWER - занятие на Step платформе, сочетающее в себе аэробную и функциональную нагрузку.

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

HOT IRON – лицензированная немецкая программа (тренировку проводят только прошедшие специальное обучение и сертификацию инструкторы). Групповое занятие с использованием штанги с регулируемым весом, под зажигательную, энергичную музыку. Тренировка укрепляет связки и суставы, улучшает мышечную выносливость и рельеф без чрезмерного увеличения в объеме. HOT IRON - это самый короткий путь к отличной физической форме.

Low body - силовой класс, направленный на тренировку мышц ног, спины и брюшного пресса. Нагрузка средней интенсивности.

Upper body - силовой класс, направленный на тренировку мышц рук, спины и брюшного пресса. Нагрузка средней интенсивности.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

TABATA - высокоинтенсивная интервальная тренировка, одно из самых энергоемких занятий, развивающих все основные физические качества. Направлена на увеличение аэробной выносливости, способствует снижению веса. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовки.

TRX -Тренировка направлена на развитие координационных способностей, слаженной работы частей тела, развитие общей и специальной выносливости. Занятие проходит на специальном оборудовании - подвесные петли TRX. Все упражнения выполняются в нестабильной позиции, что требует постоянного участия постуральной мускулатуры.

CROSS FIT - уникальная тренировочная программа. Включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности,тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности. Энергичное занятие, развивающие основные двигательные качества человека.

FIT BALL -класс, направленный на укрепление мышц всего тела, стабилизацию позвоночника, а также развитие силы, выносливости, мышц и равновесия. Урок с использованием больших швейцарский мячей Fitball. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

FLOWIN - функциональная тренировка средней интенсивности, проводится на специальной платформе с использованием скользящих дисков для стоп и рук.

ЕДИНОБОРСТВА

БОКС - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в спец.перчатках. Разучивают технику:удары, защиту, стойки.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Sab'n Stretch -класс, направленный на проработку мышц спины, брюшного пресса, а также на развитие гибкости с использованием упражнений на растягивание. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

55 + - тренировка, рассчитанная на людей старшего возраста. Направлена на проработку всех мышечных групп, улучшение сердечно-сосудистой системы, развитие координации и баланса.

Настольный теннис - это увлекательная и, на первый взгляд, легкая игра повышает скорость реакции, ловкость, подвижность ног. Шарик после удара развивает скорость 120-170 километров в час, и за доли секунды пролетает расстояние до другой половины стола. За это время нужно успеть принять решение, подготовить и выполнить ответное действие. Сможете?

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

Strip-пластика - танцевальный класс, целью которого является совершенствование пластики тела. Развивает координацию и дает возможность ощутить свободу движения.

LATINA - классический танец, в котором используется стилизованная хореография латино-американских танцев. Способствует развитию координации, чувства ритма, дает возможность почувствовать свободу движений.

ZUMBA - Зажигательный танец в стиле фитнес-латина. Способствует развитию координации, укрепление сердечно-сосудистой системы, выносливости. Способствует развитию координации, кардиореспираторной выносливости.

НАПРАВЛЕНИЕ MIND BODY (оздоровительные классы)

STRETCHING - класс направлен на улучшение гибкости всего тела, а также достижение максимального расслабления.

Active Stretch - класс, сочетающий в себе разминку, мобильный стрейчинг, упражнения на координацию и баланс, блок атлетики и релаксацию. Тренировка направлена на развитие и поддержание физиологической нормы движения во всех суставах организма. Улучшается эластичность и подвижность связок, профилактика травматизма.

PILATES -класс, в основе которого лежат специальные упражнения, направленные на укрепление мышц, стабилизирующих позвоночник, корректирующие осанку, развивающие гибкость. Рекомендуется для всех уровней подготовленности

Power YOGA - динамичный урок на развитие силы, гибкости и равновесия, улучшает осанку и формирует красивую фигуру.

Fly yoga — занятия йогой в гамаках. Расстояние от пола 80 см., что позволяет испытать совершенно новые ощущения. Гамак позволяет выполнить перевёрнутые асы, почувствовать вытяжение и снятие напряжения с позвоночника.

Pilates-allegro — занятия проходят на специальной кровати Pilates-allegro, что позволяет задействовать многие группы мышц. Занятия позволяют укрепить тонкую мускулатуру спины и брюшного пресса, проработать мышцы голени, передней и задней поверхности бедра, укрепить ягодичные мышцы, улучшить гибкость, подвижность суставов.

MFR - это фитнес нового поколения. Задача тренировки снять мышечные зажимы, так называемые триггерные зоны, расслабить и растянуть мышцы, фасции и сухожилия, используя специальное оборудование.

ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ

AQUA MIX – урок направлен на проработку основных мышечных групп. Используемое дополнительное оборудование помогает достигнуть максимального тренировочного эффекта (45 мин.)

AQUA NOODLES – урок с использованием специального оборудования Noodle, направлен на укрепление основных мышечных групп и сердечно-сосудистой системы (45 мин).

AQUA INTERVAL — урок с использованием специального оборудования — гантелей, направлен на укрепление основных мышечных групп и сердечно-сосудистой системы.(45 мин).

SWIMMING - Обучение базовой технике различных видов спортивного плавания(кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй). Для любого уровня подготовленности.

AQUA JOGGER - урок с дополнительным оборудованием аква манжетами, направлен на укрепление мышц ног и всего тела