


Расписание групповых программ Апрель 2024 года

	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	Воскресенье
11:00	Fly Yoga				Студия Latina	Elastic Body	55+	Aqua Mix	Pilates	Студия Latina	TRX	
12:00	HOT IRON 2	Zumba	11:30 Upper Body		Здоровый позвоночник	Folk Dance	Fit Ball	Stretching	Low Body	Latina	HOT IRON 1	
13:00	Swimming		12:30 Balance Fit	12:30 Stretching	Body Sculpt		МФП	9 месяцев	Stretch pro	Настольный теннис	Stretching	
	Sab'n'stretch	Fit Flex										
14:00	Pilates Polestar		13:30 Fly Yoga	13:30 Body Ballet	Power balance				Здоровый позвоночник		Aqua Mix	
					15:00 Yoga в гамаках 9 мес							
17:30	Fly Yoga		МФП 9 месяцев		Sab'n'stretch		Elastic Body		STEP			
18:30	HOT IRON 2		Fit Ball		HOT IRON 1	18:00 Strip Dance	TRX		IRON CROSS	9 месяцев	<p style="text-align: center;">Лучшее время начать работать над собой — сегодня! Ждём Вас на тренировках!</p> 	
	Настольный теннис		Aqua Power		Aqua Interval		Aqua Noodles		Zumba			
19:30	Stretching		19:00 Latina		Cycle		Tabs	Barre	19:00 Бокс про			
	TRX	Бокс	Pilates		МФП 30				Fly Yoga			
					Бокс про							
20:00	20:30 Sab'n'stretch		20:30 Stretch pro	Студия Latina			Yoga					
21:00	Water Polo				Water Polo		20:30 Студия Latina		Water Polo			

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ФИТНЕС-КЛУБА "АВРОРА"

АЭРОБНЫЕ КЛАССЫ

Cycle (45 мин.) - высокоинтенсивное занятие на велотренажерах, имитирующих гоночные велосипеды. Занятие развивает силовую и кардиореспираторную выносливость.

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

HOT IRON (45мин.) – 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 (45 мин.) - силовой класс, направленный на тренировку мышц ног, спины и брюшного пресса. Нагрузка средней интенсивности.

Upper body (45 мин.) - силовой класс, направленный на тренировку мышц рук, спины и брюшного пресса. Нагрузка средней интенсивности.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

FIT BALL (45 мин.) -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 (30 мин.) - 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 (45 мин.) -класс, направленный на проработку мышц спины, брюшного пресса, а также на развитие гибкости с использованием упражнений на растягивание. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

55 + (45 мин.) - тренировка, рассчитанная на людей старшего возраста.

Настольный теннис (45 мин.) - 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

ORIENTAL (45 мин.)-танцевальный класс в восточном стиле, в основе которого лежит танец живота.

Strip-пластика (45 мин.)-Танцевальный класс, целью которого является совершенствование пластики тела. Развивает координацию и дает возможность ощутить свободу движения.

LATINA (45 мин.)- классический танец, в котором используется стилизованная хореография латино-американских танцев. Способствует развитию координации, чувства ритма, дает возможность почувствовать свободу движений.

НАПРАВЛЕНИЕ MIND BODY (оздоровительные классы)

STRETCHING (45 мин) — класс направлен на улучшение гибкости всего тела, а также достижение максимального расслабления.

PILATES (45 мин.)-класс, в основе которого лежат специальные упражнения, направленные на укрепление мышц, стабилизирующих позвоночник, корректирующие осанку, развивающие гибкость. Рекомендуется для всех уровней подготовленности

Power YOGA (45 мин.) - 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 асоны, почувствовать вытяжение и снятие напряжения с позвоночника.

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

BARRE (45 мин.) - система физических упражнений, основанная на сочетании балетных, функциональных, силовых упражнений, а также элементов пилатеса и йоги.

ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ

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

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. (55 мин.)

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