

**ABS:**

комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса, бедра и ягодицы, поясницу.

**Circuit Training (Круговой тренинг):**

комплекс упражнений на все группы мышц по круговому типу.

**Интервальная тренировка:**

комплекс упражнений по принципу чередования высокоинтенсивных и низкоинтенсивных интервалов.

**ABL:**

комплекс упражнений на мышцы ног, ягодицы, брюшной пресс.

**UPPER Body:**

силовая тренировка на верхнюю часть тела.

**Lower body:**

силовая тренировка на нижнюю часть тела.

**Bums+ abs:**

комплекс упражнений средней тяжести на ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса.

**Табата:**

тренировка с чередованием аэробной и силовой работы.

**Силовая Just step:**

аэробная силовая тренировка средней и высокой интенсивности.

**Total Body:**

комплекс упражнений на проработку всех групп мышц.

**Кроссфит:**

интенсивная тренировка, состоящая из силовых аэробных и функциональных упражнений, выполняющихся на скорость.

**Functional:**

комплекс упражнений, который одновременно задействует мышцы верхней и нижней частей тела.

**Аквафитнес:**

комплекс упражнений в бассейне для сжигания калорий.

**Body Sculpt:**

комплекс упражнений с отягощениями (обычно с гантелями) на все группы мышц.

**TABS+FLEX:**

силовая тренировка на укрепление мышц брюшного пресса в сочетании с упражнениями на растягивание.

**Bums:**

комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса, мышц ягодиц, задней, передней, внутренней, внешней сторон бёдер.

**Функциональная круговая тренировка:**

метод выполнения упражнений в одном подходе друг за другом с высокой интенсивностью с целью повышения выносливости или для усиления жиросжигания.

**Mind Body «Разум и Тело»:**

микс популярных фитнес-направлений: пилатес, калланетика, гимнастика, йога и стретчинг. Здесь много статичных силовых упражнений.

**Хатха-йога:**

занятия направлены на вытяжение, контроль при помощи бандх (замков), асаны, дыхание.

**Аштанга йога:**

«второй уровень практики», силовые связки асан, в которых нужно уметь чередовать статику, динамику, контролировать положение тела, а главное – движение духа, не отвлекаться и сохранять концентрацию.

**Айенгара йога / Йога гармонии:**

разновидность Хатха-йоги, основное внимание уделяет правильному положению тела, его гармоничному развитию.



# РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

🕒	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:30-10:00	Хатха-йога	Хатха-йога	Хатха-йога	Хатха-йога	Хатха-йога		
09:00-09:50	ABS	Силовая Just step	Интервальная тренировка	ABL	ABS	Силовая Just step	Интервальная тренировка
09:00-10:30						Хатха-йога	
09:00-09:50	Кроссфит		Табата		Body Sculpt		ABL
09:00-10:00	Mind & body «Разум и Тело»		Mind & body «Разум и Тело»		Mind & body «Разум и Тело»		
10:00-10:50	UPPER Body	Lower Body	Bumps+abs	UPPER Body	Lower Body	Bumps+abs	Табата
10:00-11:30			Айенгара йога Йога гармонии		Айенгара йога Йога гармонии		
11:00-11:50	Circuit Training Круговой тренинг	Total Body	Circuit Training Круговой тренинг	Total Body	Circuit Training Круговой тренинг	Total Body	Circuit Training Круговой тренинг
11:00-11:50	ABS / CORE		Интервальная тренировка		Functional		TABS+FLEX
16:00-16:50	Кроссфит	Functional	Кроссфит	Functional	Кроссфит	Functional	Кроссфит
18:30-19:30	Функциональная круговая тренировка			Функциональная круговая тренировка			
18:30-20:00	Аштанга йога	Хатха-йога	Аштанга йога	Хатха-йога	Аштанга йога		
19:00-19:50	Аквафитнес	Body Sculpt	Аквафитнес	Body Sculpt	Аквафитнес	Body Sculpt	Body Sculpt
19:00-19:50	Bums		Lower body		Circuit Training (Круговой тренинг)		Total Body
20:00-20:50	Bums+abs	UPPER Body	Total Body	Lower Body	Bums+abs	UPPER Body	Total Body

## ФИТНЕС-ЦЕНТР, 2 этаж



Посещение тренировки включено в фитнес-абонемент

Для гостей Отеля 4\* посещение бесплатное.  
Для тех, кто не проживает в Отеле 4\* и не имеет фитнес-абонемент, стоимость тренировки - 500 ₺

Одно занятие - 500 ₺



Посещение тренировки НЕ включено в фитнес-абонемент, тренировка оплачивается отдельно.

Тренировки проходят по предварительной записи, информацию уточняйте у администратора фитнес-центра.

## SPA-салон, 7 этаж



Абонемент на 5 занятий - 3 250 ₺

Абонемент на 10 занятий - 6000 ₺

Безлимитный абонемент на 1 месяц - 6500 ₺

Одно занятие - 700 ₺

## Рекреационная зона



Прибрежный квартал, Парусная 41

Тренировки для всех гостей ГК Имеретинский - бесплатные.  
Действуют ограничения по количеству (до 10-14 человек).