

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК ФИТНЕС-ЦЕНТРА

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00-9:50	Tracking	CORE Training	Tracking	CORE Training	Tracking	CORE Training	Tracking
10:00-10:50	Body pump	Степаэробика	Lower body	Functional	Body pump	90*60*90	Степаэробика
15:00-15:50	Интервальная тренировка		Интервальная тренировка		Интервальная тренировка		
16:00-16:50	МК по танцам	Functional	МК по танцам	Интервальная тренировка	МК по танцам	Functional	МК по танцам
19:00-19:50	90*60*90	ABS	ABT	Lower body	ABS	90*60*90	ABT
20:00-20:50	Пилатес	Степаэробика	Пилатес	Body pump	Пилатес	Степаэробика	Functional
21:00-21:50		Интервальная тренировка		Стретчинг		Стретчинг	Пилатес

Tracking. Это активная физическая тренировка, которая проводится на беговой дорожке с определенными интервалами отдыха и занятий. Эта тренировка помогает работать сердцу, улучшает работу сосудов

CORE Training тренировки укрепляют мышечный корсет, уделяя особое внимание брюшному прессу, мышцам малого таза. Урок **Core** поможет Вам сформировать сильный стержень осанки, развить координацию движений и чувство равновесия.

Lower body. Это набор упражнений для развития мышц «низа» тела. Тренировка мышц ног и брюшного пресса, является наиболее эффективным средством избавления от избыточного веса.

Body pump. За основу программы берется низкоударная нагрузка, которая позволит вам укрепить мышцы всего тела. Упражнения выполняются в быстром темпе. Вместе со штангой прорабатываются все проблемные зоны: руки (бицепс, трицепс, плечи), грудь, спину, ноги, ягодицы и пресс.

Степаэробика. Суть занятия заключается в выполнении подъемов на платформу и спусков с нее. Степ комплексно воздействует на тело, при этом очень качественно корректируется форма ног и талия.

ABT. Это силовая тренировка для мышц нижней части тела: ягодиц, ног, живота. Она направлена на корректировку проблемных зон и уменьшение жировых отложений. Рекомендуются для поддержания мышц живота и ног в тонусе, для коррекции или поддержания стройности фигуры.

Интервальная тренировка. Суть заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. Каждый интервал длится не более 10 минут и преследует свою цель.

Functional. Это комплекс упражнений, который направлен на развитие и укрепление различных основных групп мышц. Это программа для повышения ловкости, выносливости и координации тела.

Пилатес. Занятия, состоящие из бережных и плавных движений, растягивают, укрепляют мышцы. Пилатес задействует не только крупные, но и более мелкие мышцы, которые, чаще всего, остаются бездействующими.

90*60*90. Это система тренировок для женщин. Цель — убрать лишние жировые отложения в проблемных зонах и скорректировать фигуру, доведя ее до идеального соотношения 90-60-90. Эффект от тренировки - и укрепление мышц живота, бедер, ягодиц, придание им упругости, а коже — эластичности.

ABS. Это совокупность упражнений на мышцы брюшного пресса, бедра и ягодицы, поясницу. Тренировка состоит из трех частей: аэробной, силовой и растяжки. Акцент делается именно на пресс. Занятия приводят к укреплению пресса, сжиганию избыточных жировых отложений, удалению «боков».

Стретчинг. Это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Упражнения, направленные на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
11.00-11.50	15.00-15.50	11.00-11.50	15.00-15.50	11.00-11.50	15.00-15.50	15.00-15.50
18.00-18.50		18.00-18.50		18.00-18.50		