

зона групових занять **A**

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
9:00	Full Body		BUMS + Flex		Step		
11:00						BUMS + Flex	Step
12:00	Fitball	EMOM Crossfit	Step	BUMS + ABS		Functional Training	HIIT
13:00	Step Dance	BUMS	Functional Training	HIIT	Full Body		BUMS
14:00			Upper Body		Bosu + Flex		
18:00	BUMS + ABS	Step	Functional Training	Upper Body			
19:00	HIIT	Full Body	EMOM Crossfit	Bosu + Flex	Fitball		

зона групових занять **B**

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
10:00		Healthy Back		Pilates			
11:00						Yoga Vinyasa Flow	
12:00	Zumba	Power Stretching	Pilates		Functional Pilates	Healthy Back	
13:00	МФР	Dance Class	TRX (попередній запис)	Zumba	Yoga	Zumba	Dance Class
14:00	Pilates	Yoga	Stretching	Power Stretching	Sky Stretching (попередній запис)	TRX (попередній запис)	Power Stretching
15:00	Yoga Leg Split			Yoga		Stretching	Sky Yoga (попередній запис)
18:00	Stretching	Functional Pilates	Dance Class	МФР	TRX (попередній запис)		
19:00	Yoga Nidra	Sky Stretching (попередній запис)	Healthy Back	Sky Yoga (попередній запис)	Power Stretching		

зона групових занять **C**

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
12:00					Cycle		
14:00	Cycle					Cycle	
18:00				Cycle			
19:00		Cycle					

НАЗВА ТРЕНУВАННЯ	КОРОТКИЙ ОПИС ТРЕНУВАННЯ	ПРИМІТКА
<b>АЕРОБНІ КЛАСИ</b>		
Step	Клас з використанням степ-платформи. Спрямований на вивчення основних кроків степ-аеробіки та вміння поєднувати їх у різноманітні комбінації.	Клас для всіх рівнів підготовки
Step Dance	Високоінтенсивний клас з використанням степ-платформи. Спрямований на вивчення модифікацій основних кроків степ-аеробіки та поєднання їх у різноманітні комбінації.	Клас середнього та високого рівня підготовки
Cycle	Високоінтенсивний клас на стаціонарних велотренажерах, який імітує велогонку. Тренує кардіовитривалість.	Клас середнього та високого рівня підготовки
<b>СИЛОВІ КЛАСИ</b>		
Fitball	Клас з використанням додаткового обладнання (Fitball). Спрямований на опрацювання всіх груп м'язів. Сприяє зниженню маси тіла та моделюванню фігури.	Клас для всіх рівнів підготовки
BUMS	Клас спрямований на тренування м'язів стегон та сідниць. Сприяє моделюванню нижньої частини тіла.	Клас для всіх рівнів підготовки
Upper Body	Клас спрямований на пропрацювання м'язів верхньої частини тіла: пресу, спини, грудей, рук, плечей.	Клас для всіх рівнів підготовки
ABS	Клас спрямований на глибоке тренування м'язів черевного пресу та нижньої частини спини.	Клас для всіх рівнів підготовки
<b>КЛАСИ ЗМІШАНОГО ФОРМАТУ</b>		
Full Body	Клас спрямований на тренування всіх групів м'язів, з можливим використанням додаткового обладнання.	Клас для всіх рівнів підготовки
BOSU	Клас з використанням платформи BOSU. Багатофункціональне тренування, що чудово готує людину до повсякденних навантажень. Зміцнюється вестибулярний апарат, розвивається сила та витривалість, гнучкість та координація, покращується постава. Нестійка поверхня платформи вимагає утримання балансу, що стимулює роботу глибоких м'язів-стабілізаторів, які не працюють при звичайних силових навантаженнях.	Клас середнього та високого рівня підготовки
EMOM CrossFit	Тренування EMOM ("Every Minute On the Minute") - це різновид високоінтенсивних інтерв'яльних тренувань, при яких ви чергуєте короткі серії інтенсивних вправ з періодами відновлення низької інтенсивності. Є 1 хвилина щоб виконати певну кількість повторень певної вправи. Чим швидше ви зробите завдання, тим більше часу у вас буде на відпочинок, перш ніж перейти до наступного.	Клас високого рівня підготовки
HIIT	"High-Intensity Interval Training" – високоінтенсивне інтерв'яльне тренування. HIIT поєднує кардіо та силові навантаження низького, середнього і високого рівня, які чергуються між собою. Основна мета таких занять – якомога швидше спалювати жир.	Клас високого рівня підготовки
TRX	Це система вправ на спеціальних підвісних петлях. Спеціальна фітнес-програма, що дозволяє Вам розвинути, силу, витривалість, координацію, відчуття рівноваги, гнучкість. Завдяки комплексному впливу на всі м'язи вашого тіла та опрацювання м'язів-стабілізаторів, заняття на TRX – це тренування функціонального характеру.	Клас середнього та високого рівня підготовки
<b>ТАНЦЮВАЛЬНІ КЛАСИ</b>		
Dance Class	Клас, що поєднує у собі такі танцювальні напрямки як AeroDance, Hip Hop, Jazz Funk, Strit, Jazz Modern, Strip Dance, Go-Go та ін. Розвиває координацію, гнучкість, пластику рухів та жіночність, покращує настрій, знімає емоційну напругу.	Клас для всіх рівнів підготовки
ZUMBA	ZUMBA - це танцювальна фітнес-програма на основі популярних латино-американських ритмів. Тут не потрібно досконало контролювати власне тіло, наголос робиться на енергійності занять, а не на точності виконання вправ. Танцювальні рухи задіюють усі групи м'язів, рівномірно розподіляючи навантаження між ними.	Клас для всіх рівнів підготовки
<b>ПРОГРАМИ BODY&amp;MIND</b>		
Yoga	Східна практика, що спрямована на розвиток гнучкості тіла, активізацію роботи внутрішніх органів та покращення психоемоційного стану.	Клас для всіх рівнів підготовки
Yoga Leg Split	На даному класі Ви навчитесь як правильно сісти на шпагат з позиції практики йоги, та які асани Вам у цьому допоможуть. Практика спрямована на оптимізацію функцій органів малого таза і черевної області, а також сприяє якісному припрацюванню нижніх	Клас для всіх рівнів підготовки
Vinyasa Flow Yoga	Організація виконань асан з динамічними переходами між ними. Ключове правило виньаси – рух слідує за диханням.	Клас для всіх рівнів підготовки
Sky Yoga	Клас з використанням спеціальних підвісних гамаків. На даному занятті ви не лише зануритеся у східну практику йоги але і зможете функціонально пропрацювати усе Ваше тіло. Клас спрямований на розвиток гнучкості тіла, активізацію роботи внутрішніх	Клас середнього та високого рівня підготовки
Yoga Nidra	Yoga Nidra або "логічний сон". Практика, що сприяє зменшенню напруги та хвилювання, відновлює життєві ресурси, дає відчуття спокою, що у свою чергу зменшує показник стресу. Вона є однією з найбільш дієвих методів для формування глибокої релаксації за	Клас для всіх рівнів підготовки
Pilates	Унікальна система вправ, що спрямована на зміцнення та тонус дрібних м'язів, покращення постави, гнучкості, відчуття рівноваги, єднання тіла та розуму.	Клас для всіх рівнів підготовки
Functional Pilates	Клас, що поєднує в собі принципи пілатесу та функціонального тренінгу. Унікальна система вправ, що спрямована на зміцнення та тонус м'язів, покращення постави, гнучкості, відчуття рівноваги, єднання тіла і розуму та створення стрункішої фігури.	Клас для всіх рівнів підготовки
Stretching	Клас спрямований на розвиток гнучкості, еластичності м'язів, підвищення рухливості суглобів.	Клас для всіх рівнів підготовки
Power Stretching	Цей клас спрямований на покращення гнучкості, розвиток сили та роботу з балансом. Ефективно працюємо із всіма м'язовими групами без інтенсивних навантажень: заняття проходять у спокійному темпі з акцентом на послідовну та вдумливу роботу з тілом.	Клас для всіх рівнів підготовки
Sky Stretching	Клас з використанням спеціальних підвісних гамаків. Спрямований на розвиток гнучкості, еластичності м'язів, підвищення рухливості суглобів.	Клас середнього та високого рівня підготовки
Healthy back	Це комплексне тренування, спрямоване на нормалізацію постави та усунення болей в спині. Фокус тренування - хребет та м'язи які його утримують в правильному положенні.	Клас для всіх рівнів підготовки
Functional Training	Унікальна методика, яка дозволяє гармонійно розвивати та вдосконалювати тіло. Підвищує можливості та працездатність організму, розвиває м'язову силу, тренує витривалість та відчуття балансу.	Клас середнього та високого рівня підготовки