



Фитнес центр «Barbara»

тел.49-66-88

25лет Октября 4,ск «Авангард», 2 этаж

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00 AEROBIC 1 час Корюкова Ирина		10:00 AEROBIC STEP 1 час Корюкова Ирина		10:00 AEROBIC MAKE BODY 1 час Корюкова Ирина		
11:00 Гр. Здоровья (Fitness +) 1 час Корюкова Ирина	11:00 BODY FLEX 1 час Корюкова Ирина	11:00 Гр. Здоровья (Fitness +) 1 час Корюкова Ирина	11:00 ABS+ STRETCH 1 час Корюкова Ирина	11:00 Гр. Здоровья (Fitness +) 1 час Корюкова Ирина	11:00 BODY FLEX 1 час Корюкова Ирина	
13:00 HOT IRON II (BODYPUMP) 55 мин Моисеева Марина	12:00 BODYCOMBAT (power strik) 1 час Моисеева Марина	13:00 HOT IRON II (BODYPUMP) 55 мин Моисеева Марина	12:00 AEROBIC STEP 1 час Моисеева Марина	13:00 HOT IRON II (BODYPUMP) 55 мин Моисеева Марина	12:00 HOT IRON 1 час Малышева Катя	13:30 ТАНЕЦ ЖИВОТА Алтын Анна
14:00 TORSO + (верхний отдел) + ABS 1 час Моисеева Марина		14:00 MAKE BODY 1 час Моисеева Марина	13:00 ABS 1 час Моисеева Марина	14:00 LEGS&BUTTS 1 час Моисеева Марина	14:00 POLE DANCE 1 час Кислицина Анна	14:30 LEGS&BUTTS 1 час Бишкиревич Ольга
		17:00 ABS 1 час Моисеева Марина	17:00 ТАНЕЦ ЖИВОТА Алтын Анна			
18:00 TOTAL STRETCH 1 час Тимова Настя	18:00 HOT IRON 1 час Малышева Катя	18:00 ЙОГА 1 час Бишкиревич Ольга	18:00 HOT IRON 1 час Малышева Катя	18:00 BODYBALANSE 1 час Бишкиревич Ольга	15:00 Стрип - пластика 1 час Кислицина Анна	
19:00 MAKE BODY 1 час Кислицина Анна	19:00 AEROBIC 1 час Корюкова Ирина	19:00 MAKE BODY 1 час Кислицина Анна	19:00 AEROBIC STEP 1 час Корюкова Ирина	19:00 TORSO + (верхний отдел) + ABS 1 час Бишкиревич Ольга	17:00 AEROBIC 1 час Корюкова Ирина	
20:00 Стрип - пластика 1 час Кислицина Анна	20:00 ABS+ STRETCH 1 час Корюкова Ирина	20:00 Стрип - пластика 1 час Кислицина Анна	20:00 PILATES MAT 1 час Корюкова Ирина	20:00 BODY FLEX 1 час Корюкова Ирина	18:00 PILATES MAT 1 час Корюкова Ирина	

<p><u>АЭРОБИКА</u> (450-500 ккал) Упражнения под музыку, сжигают жировую прослойку, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают состояния мышц и увеличивают гибкость.</p> <p><u>ГРУППА ЗДОРОВЬЯ 50+</u> (250-300 ккал) Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.</p> <p><u>HOT IRON</u> (450-500 ккал) СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА КОНСТРУКТОР ВАШЕГО ТЕЛА</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Быстрое сжигание жира ✓ Уменьшение объёмов ✓ Коррекция фигуры <p>ВЫ СТАНОВИТЕСЬ СТРОЙНЕЕ, КРАСИВЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ</p> <p><u>TORSO+ ABS</u> (350-400ккал) Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса, способствует хорошей осанке, укрепляет мышцы спины и плечи, сжигает лишние калории, + класс для тренировки мышц брюшного пресса.</p>	<p><u>TOTAL STRETCH</u> (250-300 ккал) Улучшение гибкости и подвижности суставов, программа для быстрого снятия напряжения и усталости мышц, быстрый способ расслабиться.</p> <p><u>MAKE BODY</u> (400-450 ккал) Универсальная программа по укреплению всех основных групп мышц, сжигает лишние калории, способствует снижению веса, заменяет тренировку в тренажерном зале, улучшает кардио выносливость.</p> <p><u>СТРИП-ПЛАСТИКА</u> (250-300 ккал) Научитесь раскрепощаться в образах «ВАМП» и «СЕКСИ»; Обрети пластику и неотразимость;</p> <p><u>BODY FLEX</u> (250-300 ккал) Это комплекс упражнений, основанный на правильном дыхании, и направленный на интенсивное и быстрое похудение. Программа оказывает тонизирующее и оздоровительное действие на организм в целом.</p> <p><u>ABS</u> (350-400ккал) класс для тренировки мышц брюшного пресса.</p>	<p><u>BODYCOMBAT</u> (до 737 ккал) Тренировка, разработанная на основе самых эффективных техник целого ряда единоборств. Во время тренировки укрепляются все мышечные группы, интенсивно тренируется сердечно – сосудистая система, улучшается баланс, осанка.</p> <p><u>ABS+ STRETCH</u> (250-300 ккал) Улучшение гибкости и подвижности суставов, программа для быстрого снятия напряжения и усталости мышц, быстрый способ расслабиться + класс для тренировки мышц брюшного пресса.</p> <p><u>STEP АЭРОБИКА</u> (450-500 ккал) Аэробика с использованием степ платформы. Улучшает кардио выносливость, делает ноги более стройными, способствует снижению веса, сжигает лишние калории.</p> <p><u>ЙОГА, ПИЛАТЕС</u> (250-300 ккал) Укрепление глубоких мышц всего тела, вытяжение позвоночника, развитие гибкости, развитие контроля над телом.</p>	<p><u>LEGS&BUTTS</u> (350 – 400 ккал) Улучшает силу и выносливость мышц ног и ягодиц, делает ноги более стройными, , подтягивает и укрепляет ягодицы, сжигает лишние калории (350 – 400 ккал), улучшает кардио выносливость.</p> <p><u>BODYBALANCE</u> (до 390 ккал). Удар по избыточному весу, Улучшает кардио выносливость, координацию, улучшает силу и выносливость всех основных мышц, повышает уверенность в себе, сжигает лишни калории.</p> <p><u>POLE DANCE (ШЕСТ)</u> (450-500 ккал) Это приносит пользу для здоровья. Стрип шест обучение подразумевает выполнение каждый раз десятков упражнений. Такие занятия помогут вам обрести прекрасную физическую форму: сделать мышцы прочными и упругими, повысить гибкость и общий тонус тела, стать стройнее и выносливее.</p> <p><u>ТАНЕЦ ЖИВОТА</u> (300-400 ккал) Сформировать осанку, линию бедер и талию; сделать тело гибким и пластичным; раскрыть свою женственность, стать свободной, красивой и уверенной в себе;</p>
---	--	---	---

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ЙОГА 09:00 75 мин Рыбалова Ольга		ЙОГА 09:00 Рыбалова Ольга		ЙОГА 09:00 75 мин Рыбалова Ольга		
LEGS&BUTTS 10:15 1 час Бишикиевич Ольга	DANCE AEROBIC 11:00 1 час Мишина Юлия	TORSO + ABS 10:15 1 час Мишина Юлия		STEP ABS 10:15 1 час Бишикиевич Ольга	DANCE MIX 11:00 Мишина Юлия	MT 10:00 1 час Башта Людмила
					MAKE BODY 12:00 1 час Мишина Юля	ТАНЕЦ ЖИВОТА 12:00 Анисимкова Надя
HOT IRON 15:00 55 мин Малышева Катя	Стрип - пластика 17:00 Соколова Вероника	HOT IRON 15:00 55 мин Малышева Катя	Стрип - пластика 17:00 1 час Соколова Вероника	HOT IRON 15:00 55 мин Малышева Катя		
AEROBIC STEP 16:00 1 час Макаренко Юля	LEGS&BUTTS 18:00 1 час Бишикиевич Ольга	AEROBIC 16:00 1 час Макаренко Юля	TORSO + ABS 18:00 1 час Бишикиевич Ольга	MAKE BODY 16:00 1 час Макаренко Юля		
Гр. Здоровья (Fitness +) 17:00 1 час Мельниченко Марина	AEROBIC 19:00 1 час Пензина Ольга		AEROBIC STEP 19:00 1 час Пензина Ольга	Гр. Здоровья (Fitness +) 17:00 1 час Мельниченко Марина		AEROBIC 14:30 1 час Пензина Ольга
Стрип пластика 18:00 1 час Бишикиевич Ольга	ШЕСТ 20:00 1 час Кучерова Ольга	PILATES 18:00 1 час Рыбалова Ольга	ШЕСТ 20:00 1 час Кучерова Ольга	PILATES 18:00 1 час Рыбалова Ольга		Стрип - пластика 11:00 Бишикиевич Ольга
HOT IRON II (BODYPUMP) 19:00 55 мин Фенько Анна	ЙОГА 20:00 75 мин Рыбалова Ольга	HOT IRON I (BODYPUMP) 19:00 55 мин Фенько Анна	ЙОГА 20:00 75 мин Рыбалова Ольга	HOT IRON II (BODYPUMP) 19:00 55 мин Фенько Анна		ШЕСТ 12:00 1 час Кучерова Ольга
MT 20:00 1 час Мишина Юлия		ТАНЕЦ ЖИВОТА 20:00 1 час Анисимкова Надя		MAKE BODY 20:00 1 час Мишина Юлия		ЙОГА 13:00 75 мин Анисимкова Надя

<p><u>АЭРОБИКА</u> (450-500 ккал) Упражнения под музыку, сжигают жировую прослойку, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают состояния мышц и увеличивают гибкость.</p> <p><u>ГРУППА ЗДОРОВЬЯ 50+</u> (250-300 ккал) Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.</p> <p><u>HOT IRON</u> (450-500 ккал) СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА КОНСТРУКТОР ВАШЕГО ТЕЛА</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Быстрое сжигание жира ✓ Уменьшение объёмов ✓ Коррекция фигуры <p>ВЫ СТАНОВИТЕСЬ СТРОЙНЕЕ, КРАСИВЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ</p> <p><u>TORSO+ ABS</u> (350-400ккал) Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса, способствует хорошей осанке, укрепляет мышцы спины и плечи, сжигает лишние калории, + класс для тренировки мышц брюшного пресса</p> <p><u>TOTAL STRETCH</u> (250-300 ккал) Улучшение гибкости и подвижности суставов, программа для быстрого снятия напряжения и усталости мышц, быстрый способ расслабиться.</p>	<p><u>LEGS&BUTTS</u> (350 – 400 ккал) Улучшает силу и выносливость мышц ног и ягодиц, делает ноги более стройными, , подтягивает и укрепляет ягодицы, сжигает лишние калории, улучшает кардио выносливость.</p> <p><u>MAKE BODY</u> (400-450 ккал) Универсальная программа по укреплению всех основных групп мышц, сжигает лишние калории, способствует снижению веса, заменяет тренировку в тренажерном зале, улучшает кардио выносливость.</p> <p><u>СТРИП-ПЛАСТИКА</u> (250-300 ккал) Научитесь раскрепощаться в образах «ВАМП» и «СЕКСИ»; Обрети пластику и неотразимость;</p> <p><u>ЙОГА, ПИЛАТЕС</u> (250-300 ккал) Укрепление глубоких мышц всего тела, вытяжение позвоночника, развитие гибкости, развитие контроля над телом.</p> <p><u>DANCE АЭРОБИКА</u> (400-500 ккал) Улучшает кардио выносливость, делает ноги более стройными, способствует снижению веса, сжигает лишние калории., улучшает координацию, для любителей классической аэробики с элементами танцев.</p>	<p><u>STEP DANCE</u> (400-500 ккал) Улучшает кардио выносливость, делает ноги более стройными, способствует снижению веса, сжигает лишние калории.</p> <p><u>ABL+ ABS</u> (300-350 ккал) Силовой класс для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц. Нагрузка высокой интенсивности</p> <p><u>MT</u> (400-450 ккал) Силовой класс для тренировки всех крупных групп мышц, нагрузка средней и высокой интенсивности.</p> <p><u>СТРИП-ШЕСТ</u> (450-500 ккал) Это приносит пользу для здоровья. Стрип шест обучение подразумевает выполнение каждый раз десятков упражнений. Такие занятия помогут вам обрести прекрасную физическую форму: сделать мышцы прочными и упругими, повысить гибкость и общий тонус тела, стать стройнее и выносливее.</p> <p><u>DANCE MIX</u> (450-500 ккал) Танцевальная программа со сложной хореографией различных танцевальных стилей: латина, джаз модерн, поп, танго..</p>	<p><u>ТАНЕЦ ЖИВОТА</u> (300-400 ккал)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформировать осанку, линию бедер и талию; • Сделать тело гибким и пластичным; • Раскрыть свою женственность, стать свободной, красивой и уверенной в себе; <p><u>STEP АЭРОБИКА</u> (450-500 ккал) Аэробика с использованием степ платформы. Улучшает кардио выносливость, делает ноги более стройными, способствует снижению веса, сжигает лишние калории.</p> <p><u>STEP + ABS</u> (450-500 ккал) Аэробика с использованием степ платформы. Улучшает кардио выносливость, делает ноги более стройными, способствует снижению веса, сжигает лишние калории+ класс для тренировки мышц брюшного пресса</p> <p><u>TBW</u> (450-500 ккал) Интервальная тренировка высокой интенсивности, чередование аэробной и силовой нагрузки, возможно использование степ платформы.</p>
---	---	---	---