|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** | **Кол-во занятий** | **Продолжитель ность занятия** | **Действительно с момента покупки** | **Стоимость** |
| Абонемент | 8 | 55 мин. | 1 месяц | **1000р.** |
| Абонемент на йогу | 8 | 1час 30 мин. | 1 месяц | **1450р.**  **первое посещение бесплатно** |
| Абонемент «Свободное посещение» | не ограничено | 55 мин. | 1 месяц | **1400р.** |
| Индивидуальное занятие йогой | 1 | 1час 30 мин. | - | **800р.** |
| Индивидуальное занятие | 1 | 1 час | - | **500р.** |
| Разовое занятие | 1 | 55 мин. | - | **150р.** |
| Разовое занятие йогой | 1 | 1 час 30 мин. | - | **250р.** |

Возможны изменения с предварительным уведомлением



МТДЦ «ВЕГА»

**ВЕЛНЕСС-СТУДИЯ WELL STAR** ул. Юбилейная-40, 3 этаж (здание гостиницы) ***РАСПИСАНИЕ БОЛЬШОГО ЗАЛА*** тел.:(8482) 62-12-29; 8-9278921229

e-mail: [wellstar2011@yandex.ru](mailto:wellstar2011@yandex.ru) сайт: [www.welstar.ru](http://www.welstar.ru)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *понедельник* | *вторник* | *среда* | *четверг* | *пятница* | *суббота* |
| 10.00 |  | **Functional training /Fitball/Body Bar**  Лена |  | **Functional training /Fitball/Body Bar**  Лена |  |  |
| 18.00 | **Бразильский эффект/Плоский живот**  Юля | **Interval**  Даша | **Stretching/**  **Гибкая сила**  Света | **Interval**  Даша | **Рort de bras**  Юля |  |
| 19.00 | **Рort de bras**  Юля |  | **Бразильский эффект/Плоский живот**  Юля |  | **Бразильский эффект/Плоский живот**  Юля |  |

***РАСПИСАНИЕ МАЛОГО ЗАЛА***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *понедельник* | *вторник* | *среда* | *четверг* | *пятница* | *суббота* |
| 08.30 | **Хатха-yoga/ Кундалини-yoga-1,5΄**  Алевтина |  | **Хатха-yoga/ Кундалини-yoga-1,5΄**  Алевтина |  | **Хатха-yoga/ Кундалини-yoga-1,5΄**  Алевтина |  |
| 12.00 |  |  |  |  |  | **Yoga-универсальная** Света |
| 13.00 |  |  |  |  |  | **Stretching/**  **Гибкая сила**  Света |
| 16.00 | **Хатха-yoga/ Кундалини-yoga-1,5΄**  Алевтина |  | **Хатха-yoga/ Кундалини-yoga-1,5΄**  Алевтина |  | **Хатха-yoga/ Кундалини-yoga-1,5΄**  Алевтина |  |
| 18.00 | **Wellness/Body Art**  Инна |  | **Wellnes/Body Аrt**  Инна |  | **Strip-plastic**  Инна |  |
| 19.00 |  | **Pilates**  Света | **Interval**  Даша |  | **Pilates**  Света |  |
| 20.00 |  | **Yoga -универсальная** Света |  |  | **Yoga -универсальная** Света |  |

***Вы можете заниматься персонально по всем направлениям групповых программ***

**Functional training - в** отличие от традиционной силовой тренировки, функциональная тренировка заключается в имитации основных движений человека и сфокусирована на развитии функциональной силы, формировании устойчивости, баланса и гибкости через копирование естественных движений каждого из нас. Особое внимание уделяется проработке глубоких мышц спины и живота, а также обучение навыкам правильной последовательности включение мышц в работу.

Этот вид тренировки заставляет работать все тело, вовлекая в работу большое количество мышечных единиц. Он универсален и подходит, как для людей увлекающихся спортом, так и для просто ведущих активный образ жизни.

***Основная задача функционального тренинга - адаптация организма к разнообразным нагрузкам, требующим проявления силы, гибкости, выносливости, координации.***

Такой вид двигательной активности позволяет: укрепить мышцы, мышечный корсет; развить координацию движений, ловкость; развить быстроту реакции; поднять общий тонус организма; улучшить осанку; восстановить и улучшить подвижность суставов; предотвратить отложения солей; снять стресс.

**Fitball** – гимнастический мяч. Применяется для коррекции фигуры, формирует осанку. Занятия дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника - повышают тонус мышц, улучшают их взаимную координацию, развивают равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и работая на рельеф сразу всего тела.

**Body Bar –** (стальная палка, покрытая мягкой резиной), этот тренажёр выполняет те же функции, что и гантели - предназначен для выполнения самых различных силовых упражнений. Эффективен для укрепления мышц как верхней, так и нижней части тела. Используя упражнения этой щадящей тренировки, вы увеличите диапозон своих движений, повысите гибкость своего тела, улучшите мышечный тонус.

**Interval** – это сочетание аэробики и силовой нагрузки.

**Pilates** – это система физических упражнений, направленная на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса и развитие координации движения. Пилатес укрепляет мышцы тела, повышает гибкость и улучшает общее физическое состояние организма. Система включает в себя упражнения для всех частей тела. Выполнение упражнений сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Укрепляются мышцы пресса, улучшается баланс, координация. Упражнения безопасны и подходят для широкого возрастного спектра.

**Stretching –** класс с использованием упражнений на растягивание и расслабление. Подходит для любого уровня подготовленности.

**Гибкая сила – силовые упражнения + растяжка.**

**Wellness** — система оздоровления, позволяющая достичь эмоционального и физического равновесия в условиях современной жизни. Тренировка без усталости, без схождения семи потов – такую возможность даёт велнесс. Велнесс тренировка – силовой урок в среднем темпе. Сбалансированный комплекс упражнений, сочетающий силовые упражнения, растяжку, элементы йоги, пилатесс + танцевальные элементы. Направлен на устранение мышечного дисбаланса и коррекцию опорно-двигательного аппарата. Развивает гибкость, улучшает эластичность мышц.

**Body Art** - принцип вдоха и выдоха, силовые упражнения, пилатес, упражнения из йоги, новообразованные позы. Все упражнения и позы одновременно тренируют несколько групп мышц. Занятие направленно на всё тело в общем. Каждое упражнение осознанно согласованно с дыханием и концентрированием, чтобы предоставить телу как можно больше времени и пространства, чтобы предотвратить напряжение мышц или резкие, неосознанные движения. Упражнения Body Art проходят без обуви и в носочках, чтобы лучше чувствовать и контролировать пятки. Это замечательное занятие, если Вы хотите быть гибкой, иметь отличную пластику, быть в равновесии, иметь отличную осанку и сильную мускулатуру. Занятие – альтернатива силовым тренировкам.

**Бразильский эффект/плоский живот –** силовой класс средней интенсивности для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц.

**PORT DE BRAS** - в этом занятии собраны элементы йоги, фитнес-тренировок, хореографии, тай-чи и пилатеса. Благодаря этому человек развивает физическую силу, координацию и гибкость тела, а также получает эмоциональную разгрузку и удовольствие от данной программы.

***Программа Port de bras - это***:

\* красивая фигура, так как во время данного танца работают все мышцы, даже внутренние;

\* гибкое тело;

\* хорошая осанка;

\* пластичные и лёгкие движения тела;

\* координация и гармония тела и мыслей

**Хатха-Yoga** – духовная практика, союз ментальной и физической тренировок. Йога ориентирована на растяжку. Йога – это путь, который помогает познать себя, проникнуть в свое сознание и через него сделать себя лучше в физическом и других смыслах. Упражнения йоги – это позы, которые выдерживаются по несколько минут. Упражнения сами по себе не предполагают движение.

С помощью йоги можно не только укрепить мышцы, но и, если необходимо, избавиться от лишних килограммов. И не думайте, что если движения в йоге плавные и медленные, то это не поможет снизить вес. Ведь такая статическая нагрузка работает не хуже, чем двадцатиминутные пробежки. Благодаря огромному разнообразию поз каждую проблемную зону тела можно прорабатывать отдельно. Поддерживает более эффективный обмен веществ во время любой физической активности благодаря освоению более благоприятных режимов дыхания.

**Кундалини-Yoga** – это специальные упражнения, которые работают на ментальном, энергетическом, физическом уровне – на восстановление гармонии и потенциала человека. Прорабатываются все системы человека (костная, мышечная, эндокринная, сердечнососудистая, нервная, пищеварительная, выделительная, репродуктивная). Мощная энергетическая практика. Применяются мантры, медитации, особые способы дыхания, позы, звуковые вибрации, жесты, определённые виды концентрации.

**Задачи йоги** — повысить гибкость, укрепить мышцы спины и исправить осанку. Большая часть тренинга выполняется в режиме статического напряжения. Оно достигается за счёт чередования медленных, плавных движений и полного физического покоя плюс правильное дыхание и расслабление. Такие действия позволяют концентрировать внимание на определённых участках тела, при этом умственное усилие согласуется с мышечной активностью. Напряжение мускулов в статичных позах воздействует на центральную нервную систему, а через неё — на работу сердца и органов кровообращения. Надо сказать, что заниматься йогой могут люди разного возраста и состояния здоровья. Одежду для йоги лучше выбирать трикотажную, не стесняющую движений. Кроме того, она не должна висеть мешком, чтобы инструктор мог визуально по напряжению ваших мышц проконтролировать правильность движений. Рекомендуется заниматься босиком.

**Yoga-универсальная** —это более упрощённый вариант самой йоги. Позы берутся простейшие, доступные даже нетренированному человеку. Включает в себя тренировку сердечно-сосудистой системы, растягивает и укрепляет мускулы, не увеличивая чрезмерно их объем. Занятия направлены на улучшение осанки, восстановление сократимости и эластичности мышц, восстановление подвижности суставов и трофики позвоночника.