

Расписание занятий спортклуба

Ул. Красноярский Рабочий, 145
Дом спорта «Спартак». Ост. Цирк

Тел. 268-73-60
8-950-973-14-59

ТРЕНАЖЕРЫ ежедневно:

«Здоровая спина», «Набор или снижение веса»,
«Фигурка - класс!», «Красота и здоровье».

Тренер мастер спорта по тяжелой атлетике и пауэр-лифтингу Швецов Александр
и Андреева Инна

Понедельник

10.15 Супербедро + плоский живот: степ/слайд – динамик. *Инна Андреева*

15.00

16.00 «ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» hot-iron (коррекция фигуры - мировой фитнес-хит)

Инна

Андреева

17.00 СЛАЙД: супербедро+плоский живот. *Инна Андреева*

18.00 Суперфигура + Антицеллюлит: ФИТБОЛЛ-шейпинг. *Татьяна Левитес*

19.00 Супербедро + плоский живот: степ – динамик. *Татьяна Левитес*

20.00 «ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» и «БИКИНИ+» (shaping). *Татьяна Кийко*

21.00 КАЛЛАНЕТИК-супергимнастика голливудских звезд + стретчинг.

Анастасия

Кропачева

Вторник

15.00

16.00 SUPERBODY+ стретчинг (gymnastic, callanetic, pilates, shaping) *Марина*

Харитонова.

17.00 Супербедро+плоский живот: степ–динамик. *Светлана Дьяконова*

18.30 Суперфигура + Антицеллюлит: ФИТБОЛЛ-шейпинг. *Светлана Дьяконова*

19.45 ШКОЛА ЙОГИ Б.К.С. АЙЕНГАРА. *Эксклюзив-Мега - класс по самому лучшему физиологичному и признанному методу в мире: сила мышц и гибкость суставов, нормализация веса, коррекция фигуры, нарушений осанки, сколиозов, здоровье позвоночника, антицеллюлит, спокойные нервы, иммунитет, бесплодие, здоровье ВСЕХ внутренних органов и систем, жизненный тонус, здоровое дыхание, стройность, выравнивание, баланс, легкость, омоложение, самопознание.* *Продолжительность занятия 1,5 – 2 часа.*

Директор клуба Людмила Леонидовна (стаж преподавания йоги 20

лет)

Среда

16.00 Юниор – фитнес (7 – 12 лет). *Инна Андреева*

17.00 Супербедро + плоский живот: степ начальный и средний уровень. *Инна Андреева*

18.00 «ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» и «БИКИНИ+» (shaping). *Инна Андреева*

19.00 КАЛЛАНЕТИК-супергимнастика голливудских звезд + стретчинг. PILATES.

Анастасия

Кропачева

20.00 Супербедро+плоский живот: интервальный степ. *Кийко Татьяна*

21.00 «ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» hot-iron (коррекция фигуры - мировой фитнес-хит)

Кийко

Татьяна

Четверг

10.15 Супербедро + плоский живот: степ – динамик. *Инна Андреева*

15.00

16.30 КАЛЛАНЕТИК-супергимнастика голливудских звезд + стретчинг. PILATES.

Анастасия

Кропачева

18.00 Супербедро+плоский живот: степ–динамик. *Татьяна Левитес*

19.00 Суперфигура + Антицеллюлит: ФИТБОЛЛ-шейпинг. *Татьяна Левитес*

20.00 СОВЕРШЕНСТВО ЖЕНСКОГО ТЕЛА (БОДИ-БАЛЕТ, СТРЕТЧИНГ).

Анастасия

Кропачева

21.00 КЛУБНЫЙ ТАНЕЦ free style (MTV. джаз-модерн, R'n'B, Go-GO).

Анастасия

Кропачева

Пятница

16.00 SUPERBODY+ стретчинг (gymnastic, callanetic, pilates, shaping) *Марина*

Харитонова.

17.00 «ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» и «БИКИНИ+» (shaping). *Инна Андреева*

18.00 СЛАЙД: супербедро+плоский живот. *Инна Андреева*

19.00 Суперфигура + Антицеллюлит: ФИТБОЛЛ-шейпинг. *Светлана Дьяконова*

20.00 Танцевальный степ (продвинутый уровень). *Светлана Дьяконова*

21.00

Суббота

11.00 ШКОЛА ЙОГИ Б.К.С. АЙЕНГАРА. Эксклюзив-Мега-класс по самому лучшему физиологичному и признанному методу в мире: сила мышц и гибкость суставов, нормализация веса, коррекция фигуры, нарушений осанки, сколиозов, здоровье позвоночника, антицеллюлит, спокойные нервы, иммунитет, бесплодие, здоровье ВСЕХ внутренних органов и систем, жизненный тонус, здоровое дыхание, стройность, выравнивание, баланс, легкость, омоложение, самопознание. *Продолжительность занятия 2 часа*

Директор клуба Людмила Леонидовна (стаж преподавания йоги 20 лет)

14.30 СОВЕРШЕНСТВО ЖЕНСКОГО ТЕЛА (БОДИ-БАЛЕТ, СТРЕТЧИНГ).

Анастасия

Кропачева.

16.00 NEW! ХИТ СЕЗОНА! Латина-аэро-фит: ZUMBA Анастасия Кропачева

17.00 СУПЕРТРЕНИРОВКА 1,5 часа:

супербедро + плоский живот (степ-динамик). Татьяна Левитес

18.30 «ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» и «БИКИНИ+» (shaping). Татьяна Левитес

Воскресенье

12.00 Женское здоровье(позвоночник,суставы,антиварикоз,лимфодренаж, вибромассаж, пресс, гибкость, растяжка, танец) Анастасия Кропачева

13.00 Танец живота. Ирина Максимова

14.00 СЛАЙД: супербедро+плоский живот. Дьяконова Светлана

15.15 СТРИП, ПЛАСТИКА, СТРЕТЧИНГ. Анастасия Кропачева

16.30 PILATES (терапевтический класс) по элитной методике лондонского института пилатеса Майкла Кинга: гибкий, здоровый позвоночник, идеальная осанка, плоский живот, стройная талия, крепкий иммунитет, здоровое дыхание, спокойный ум, антистресс, крепкий сон, антицеллюлит и антиварикоз, здоровье внутренних органов.

Директор клуба Людмила Леонидовна (стаж преподавания йоги, пилатеса 20 лет)

17.30 ЙОГА – РЕАБИЛИТАЦИЯ (неподготовленные, ослабленные, БЕРЕМЕННЫЕ, с заболеваниями, в том числе миомы, проблемы спины и т.д.).

Директор клуба Людмила Леонидовна (стаж преподавания йоги 20 лет)

Выборка по тренировкам

Стрип-пластика воскресенье 15.15

Клубный танец четверг 21.00

Танец живота воскресенье 12.00

Боди-балет четверг 20.00, суббота 14.30

ZUMBA суббота 16.00

Стретчинги (растяжки) понедельник 21.00, вторник 16.00, среда 19.00, четверг 16.30 и 20.00, пятница 16.30, суббота 14.30,

воскресенье 12.00 и 15.15

Калланетик понедельник 21.00, среда 19.00 и четверг 16.30

Йога вторник 19.45, суббота 11.00, воскресенье 17.30

Пилатес силовой понедельник 21.00, среда 19.00, четверг 16.30

Пилатес терапевтический воскресенье 16.30

СЛАЙД понедельник 17.00 и воскресенье 14.00

Фитбол понедельник 18.00, вторник 16.00 и 18.30, четверг 19.00, пятница 16.00 и 19.00, суббота 18.30

Степ-аэробика понедельник 10.15 и 19.00, вторник 17.00, среда 17.00, 20.00 и 21.00, четверг 10.15 и 18.00, суббота 17.00

Шейпинг понедельник 16.00 и 20.00, среда 18.00 и 21.00, пятница 17.00, суббота 18.30

Оздоровительные направления

Пилатес терапевтический (проблемы позвоночника, антистресс, варикоз, расстройства сна, хроническая усталость, низкий иммунитет и пр.) **воскресенье 16.30**

Женское здоровье (позвоночник, суставы, антиварикоз, лимфодренаж, вибромассаж, пресс, гибкость, растяжка, танец) **воскресенье 12.00**

ЙОГА – РЕАБИЛИТАЦИЯ по методу Б.К.С. АЙЕНГАРА (неподготовленные, ослабленные, **БЕРЕМЕННЫЕ**, с заболеваниями, в том числе миомы, проблемы спины и т.д.) **воскресенье 17.30**

SUPERBODY+ стретчинг (gymnastic, callanetic, pilates, shaping) – мягкая гимнастика в сочетании с хорошими растяжками **вторник и пятница 16.00**

ПРИГЛАШАЕМ НА АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ И ДРУГИЕ ВИДЫ МАССАЖА К НАШЕМУ МАССАЖИСТУ ВЫСОКОГО КЛАССА!

Рекомендуем персональные тренировки по всем направлениям

Приглашаем в вертикальный турбо-солярий нашего клуба (на 2 –ом этаже)

Приглашаем в инфракрасную сауну и фитобочку!

Приглашаем на комплексную диагностику к нашему доктору-диетологу

Внимание! Расписание может меняться, уточняйте у администратора клуба.