

# Фитнес центр «Barbara»

Ул. 25лет Октября 4,ск «Авангард», 2 этаж, тел.49-66-88

[www.fitnessbarbara.ru](http://www.fitnessbarbara.ru)

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<i>AEROBIC</i> 10-00	<i>PILATES</i> 10-00	<i>AEROBIC STEP</i> 10-00	<i>PILATES</i> 10-00	<i>AEROBIC</i> 10-00		
<i>Гр. Здоровья (Fitness +)</i> 11-00	<i>Танцевальная AEROBIC</i> 11-00	<i>Гр. Здоровья (Fitness +)</i> 11-00	<i>Танцевальная AEROBIC</i> 11-00	<i>Гр. Здоровья (Fitness +)</i> 11-00	<i>HOT IRON</i> 11-00	
					<i>AEROBIC</i> 12-00	<i>Athletic STRETCH</i> 12-00
<i>HOT IRON II (BODYPUMP)</i> 13-00		<i>HOT IRON II (BODYPUMP)</i> 13-00		<i>HOT IRON II (BODYPUMP)</i> 13-00	<i>PILATES</i> 13-00	<i>ABS + ABL (пресс+бедра)</i> 13-00
<i>MAKE BODY</i> 14-00		<i>MAKE BODY</i> 14-00		<i>MAKE BODY</i> 14-00	<i>MAKE BODY + STEP</i> 14-00	<i>MAKE BODY+ STEP</i> 14-00
					<i>ТАНЦЫ Go-Go, Booty Dance</i> 15-00	<i>Стрип пластика</i> 15-00
	<i>Детский ФИТНЕС</i> 16-00		<i>Детский ФИТНЕС</i> 16-00			<i>СТРИП ШЕСТ</i> 16-00
	<i>MAKE BODY</i> 17-00	<i>ТАНЦЫ Go-Go, Booty Dance</i> 15-00	<i>BEST FIT</i> 17-00	<i>AEROBIC</i> 17-00		
<i>HOT IRON</i> 18-00	<i>Функциональный тренинг</i> 18-00	<i>HOT IRON</i> 18-00	<i>MAKE BODY</i> 18-00	<i>ЙОГА</i> 18-00		
<i>MAKE BODY</i> 19-00	<i>AEROBIC</i> 19-00	<i>MAKE BODY</i> 19-00	<i>AEROBIC STEP</i> 19-00	<i>MAKE BODY</i> 19-00		<i>BEST FIT</i> 19-00
<i>ЙОГА</i> 20-00	<i>PILATES MAT</i> 20-00	<i>ЙОГА</i> 20-00	<i>PILATES MAT</i> 20-00	<i>ЙОГА</i> 20-00		<i>MAKE BODY</i> 20-00

АЭРОБИКА (450-500 ккал)  
Упражнения под музыку, сжигают жировую прослойку, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают состояния мышц и увеличивают гибкость.

ГРУППА ЗДОРОВЬЯ 50+ (250-300 ккал)  
Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

HOT IRON (450-500 ккал)

### СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА КОНСТРУКТОР ВАШЕГО ТЕЛА

- ✓ Быстрое сжигание жира
- ✓ Уменьшение объёмов
- ✓ Коррекция фигуры

**ВЫ СТАНОВИТЕСЬ СТРОЙНЕЕ,  
КРАСИВЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ**

BEST FIT (до 737 ккал)

Универсальная программа по укреплению всех групп мышц, задействована аэробная и силовая нагрузка, класс высокой интенсивности, способствует снижению веса, сжигает лишние калории.

TOTAL STRETCH (250-300 ккал)  
Улучшение гибкости и подвижности суставов, программа для быстрого снятия напряжения и усталости мышц, быстрый способ расслабиться.

MAKE BODY (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.

СТРИП-ПЛАСТИКА (250-300 ккал)  
Научитесь раскрепощаться в образах «ВАМП» и «СЕКСИ»; Обрети пластику и неотразимость;

BODY FLEX (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.  
ABS (350-400 ккал)  
класс для тренировки мышц брюшного пресса.

Функциональный тренинг  
Тренировка силовой направленности на все группы мышц, с использованием различного оборудования.

АВТ (350-400 ккал)  
Улучшает силу и выносливость мышц ног и ягодиц, делает ноги более стройными, сжигает лишние калории, улучшает кардио выносливость.

СТЕП АЭРОБИКА (450-500 ккал)  
Аэробика с использованием степ платформы. Улучшает кардио выносливость, делает ноги более стройными, способствует снижению веса, сжигает лишние калории.

ЙОГА, ПИЛАТЕС (250-300 ккал)  
Укрепление глубоких мышц всего тела, вытяжение позвоночника, развитие гибкости, развитие контроля над телом.

ФИТНЕС для Девочек

**АЭРОБИКА  
ХОРЕОГРАФИЯ  
ЭЛЕМЕНТЫ БАЛЕТА  
РАСТЯЖКА, ШПАГАТЫ  
ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ  
ПОДИУМНЫЙ ШАГ  
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ  
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ**

ATLETIC STRETCH (300-350 ккал)  
Сочетание силовой нагрузки с упражнениями на гибкость.

POLE DANCE (ШЕСТ)  
(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.

ТАНЕЦ ЖИВОТА (300-400 ккал)  
Сформировать осанку, линию бедер и талию; сделать тело гибким и пластичным; раскрыть свою женственность, стать свободной, красивой и уверенной в себе;

Fase bilding (гимнастика лица)  
Сокращение морщин, укрепляется тургор кожи, четкий овал лица, красивая шея, улучшается цвет лица.