

Здоровье – fit

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

8 (928) 125-25-00

<http://vk.com/Zdorovbe12>

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	BABY-fit (2-4 года) 17:00 Евгения 45 мин.	KIDS-fit (5-7 лет) 17:00 Евгения 50 мин.		BABY-fit (2-4 года) 17:00 Евгения 45 мин.		
ЙОГАЛАТЕС с Анастасией Сорокиной 18:00 Анастасия 55 мин.	INTERVAL training 18:00 Анна 55 мин.		INTERVAL training 18:00 Анна 55 мин.	ЙОГАЛАТЕС с Анастасией Сорокиной 18:00 Анастасия 55 мин.		
				KIDS-fit (5-7 лет) 18:00 Евгения 50 мин.		
Body make 19:00 Мария 55 мин.	LEG training + ABS 19:00 Анна	Power Body 19:00 Мария 55 мин.	FUNCTIONAL training 19:00 Анна 55 мин.	Aerobic – Dance + 19:00 Body make Мария		

	55 мин.			55 мин.		
Zumba Мария	20:00 55 мин.	ABS & BACK + STRETCH 20:00 Анна 55 мин.	Zumba Мария	20:00 55 мин.	STRETCH 20:00 Анна 45 мин.	ABS & BACK + STRETCH 20:00 Мария 55 мин.

Описание групповых тренировок

Силовые классы

Leg TRAINING/ ABS/ BACK: 30 мин.

Силовая программа для тренировки: мышц ног / брюшного пресса / спины. Рекомендуется для любого уровня подготовленности

POWER Body: 55 мин.

Высокоинтенсивная программа интервальной тренировки всех мышечных групп с использованием больших мячей, гантелей, утяжелителей.

Body make: 55 мин.

(приведи свое тело в порядок) функциональная тренировка с использованием специального оборудования, развивающая силовую выносливость, координацию и баланс.

FUNCTIONAL training 55 мин.

Тренировка на развитие всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации и чувства баланса.

INTERVAL training: 55 мин.

Когда бег, прыжки, приседания, отжимания и любые другие упражнения высокой интенсивности чередуются с коротким отдыхом.

Йога и пилатес

Йогалатес с Анастасией Сорокиной: 55 мин.

Тренировка, сочетающая элементы йоги и пилатеса, обучает использовать связь разума и тела для улучшения физического, эмоционального и духовного развития.

С улучшением дыхания, кровообращения, двигательной активности нормализуется обмен веществ, ваша способность сжигать калории.

STRETCH

STRETCH: 30-45 мин.

Программа с использованием упражнений на растягивание и расслабление. Для любого уровня подготовленности.

Танцевальные классы

Zumba: 55 мин.

Танцевальная фитнес-программа, ритмичные движения, выполняемые под музыку: упрощенную версию сальсы, меренге, кумбии и реггетона.

Детские классы

BABY-fit (2-4 года): 45 мин., KIDS-fit (5-7 лет): 50 мин.

Юные спортсмены занимаются общей физической подготовкой, детская программа "здоровая спинка", профилактика плоскостопия, исправление осанки. Детская гимнастика укрепляет иммунитет, повышает работоспособность и устойчивость организма к неблагоприятным условиям.

Правила нашего центра:

1. Опоздание на урок более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья.
2. Действие абонементов месяц! Абонементы не передаются другим людям!!!! Абонементы не продлеваются!!! Деньги за абонемент не возвращаются!!!

Контакты:

Ростов-на-Дону, Проспект Нагибина, 12/2

(в здании клуба:Калинка Хаус)

Телефон: 8-928-125-25-00

www.zdorovbe.ru

<http://vk.com/Zdorovbe12>

- 3.** Администрация не несет ответственности за Ваши вещи!!!
- 4.** Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.
- 5.** Во избежание травм настоятельно рекомендуется прохождение первоначального инструктажа.
- 6.** Пожалуйста, выключайте свои мобильные телефоны во время тренировки.
- 7.** Настоятельная просьба не использовать «сильных» парфюмов.
- 8.** Некоторые секционные классы проводятся по предварительной записи.
- 9.** Расписание групповых занятий изменяется каждый месяц. Мы всегда рады Вашим предложениям.
- 10.** Тренировка в уличной обуви запрещена!!! Входить зал в бахилах запрещается!!!
- 11.** Администрация оставляет за собой право поменять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание групповых программ.
- 12.** Соблюдайте личную гигиену.
- 13.** После занятия все оборудование должно быть убрано на предусмотренные места.
- 14.** Пожалуйста, не уносите ключ с собой после тренировки!!! Оставляйте их в ящичках! Потеря ключа штраф 200 рублей.