



СОФИТ

РАСПИСАНИЕ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО с 5 ДЕКАБРЯ 2016 года

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
11:00 зал 1 YOGA 55 мин	11:00 зал 1 PILATES 55 мин	11:00 зал 2 FITNESS МАМА 55 мин	11:00 зал 1 PILATES 55 мин	11:00 зал 1 YOGA 55 мин		
	11:00 зал 2 АКРОБАТИКА KIDS 55 мин		11:00 зал 2 АКРОБАТИКА KIDS 55 мин			
	12:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин		12:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин		12:00 зал 2 FITNESS МАМА 55 мин	
					13:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин	
17:00 зал 2 ГИМНАСТИКА 55 мин	17:00 зал 2 ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин	17:00 зал 2 ГИМНАСТИКА 55 мин	17:00 зал 2 ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин	17:00 зал 2 ГИМНАСТИКА 55 мин		
18:00 зал 2 АКРОБАТИКА KIDS 55 мин	18:00 зал 2 КЛАССИКА 55 мин		18:00 зал 2 КЛАССИКА 55 мин	18:00 зал 2 АКРОБАТИКА KIDS 55 мин		
19:00 зал 1 PILATES 55 мин	19:00 зал 1 LATINA MIX 55 мин	19:00 зал 2 АКРОБАТИКА KIDS 55 мин	19:00 зал 1 LATINA MIX 55 мин	19:00 зал 1 PILATES 55 мин		
19:00 зал 2 АКРОБАТИКА 55 мин	19:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин	19:00 зал 1 MAKE YOUR BODY 55 мин	19:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин	19:00 зал 2 АКРОБАТИКА 55 мин		
20:00 зал 1 MAKE YOUR BODY 55 мин	20:00 зал 1 YOGA 55 мин	20:00 зал 1 STRETCHING 55 мин	20:00 зал 1 YOGA 55 мин	20:00 зал 1 STRETCHING 55 мин		
20:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин	20:00 зал 2 STREET DANCE 55 мин	20:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин	20:00 зал 2 STREET DANCE 55 мин	20:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин	* тренировки по предварительной записи	
21:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин	21:00 зал 1 LADY'S STYLE 55 мин	21:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин	21:00 зал 1 LADY'S STYLE 55 мин	21:00 зал 1 POLE DANCE 55 мин		

E-mail: sofitdancestudio@mail.ru

Наш сайт: <http://sofitdancestudio.wixsite.com/sofit>

Мы в соц сетях



[sofit_dancestudio](https://www.instagram.com/sofit_dancestudio)



vk.com/sofit_dancestudio

Дополнительная информация по телефону:

+7(918)082-82-88

 СОФИТ		ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК		мин	возраст
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ					
LATINA MIX	Танцевальная тренировка под зажигательную музыку с элементами латиноамериканских танцев поможет развить пластику, грацию, чувство ритма.	55	12+		
LADY'S STYLE	Танцевальное направление, которое включает в себя разнообразные танцевальные стили: R&B, Go-Go и Strip dance. Для всех девушек, которые хотят научиться красиво двигаться, быть пластичными, гибкими и артистичными.	55	12+		
POLE DANCE	В Pole Dance самым гармоничным образом сочетаются и физические нагрузки, и развитие пластики тела, и прекрасная эстетика танца. Также, шестовая акробатика - это еще и один из мощнейших способов сбросить лишний вес и за короткое время воплотить фигуру вашей мечты.	55	14+		
АКРОБАТИКА	Тренировка для тех, кто хочет научиться сесть в шпагат, стоять на руках, на голове, в мостике. Кто мечтает делать колесо, переворот и вообще быть в отличной спортивной форме - это секция Акробатика 14+ именно для вас.	55	14+		
MAKE YOUR BODY	Тренировка на все мышечные группы, используется для этого всего лишь вес вашего собственного тела, представьте сколько различных упражнений мы предложим вам без оборудования. Пожалуй, только лицевые мышцы вам придётся напрягать самостоятельно, улыбаясь в течении всей тренировки.	55	14+		
YOGA	Урок Natha йоги. Проверенная тысячелетиями практика развития личности через физическое совершенствование тела и внутренней гармонии. Тренировка способствует нормализации психоэмоционального состояния, повышению энергопотенциала, развитию силы и гибкости.	55	14+		
PILATES	Данная тренировка имеет максимально корректный подход к вопросам связанным с позвоночником и осанкой, восстанавливает и укрепляет позвоночник, развивает силу мышц.	55	14+		
STRETCHING	Тренировка под красивую, спокойную музыку. Упражнения на растягивание всех групп мышц полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости.	55	12+		
FITNESS MAMA	Тренировка для будущих мам с элементами аэробики, йоги и пилатес. Подобранный комплекс упражнений способствует улучшению кровообращения и нормализации обменных процессов. Упражнения адаптируют мышечный корсет к новым условиям и учат правильному дыханию.	55	18+		
ДЛЯ ДЕТЕЙ					
ЗДОРОВАЯ СПИНА	Занятие, направленное на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки и укрепление общего здоровья.	55	6+		
ГИМНАСТИКА	Тренировка для девочек спортивного формата. В основном упор идет на гибкость, пластичность, грацию и артистизм.	55	3-7		
АКРОБАТИКА	Тренировка, направленная на физическую подготовку вашего ребенка. Используются упражнения на силу, выносливость, координацию, баланс, а также на развитие гибкости и волевых качеств детей.	55	3-6; 7+		
КЛАССИКА	Классическая хореография. Которая выполняется у станка. На основе классического танца построены остальные танцевальные направления. Это образцовый вид хореографии, система средств искусства, которая основана на различных группах позиций рук и ног, головы и корпуса.	55	6+		
DANCE MIX	Зажигательная музыка и энергия танцора, свободный стиль сочетания различных танцевальных направлений: Jazz modern, Freestyle, Go-Go.	55	6+		
STREET DANCE	Современное танцевальное направление для детей и подростков, которых привлекает свободный и экспрессивный "уличный" стиль. Здесь возраст почти не имеет значения, заниматься можно начать как в 6, так и в 16 лет.	55	6+		

Правила посещения тренировок:

1. Посещение групповых занятий возможно только в специальной спортивной одежде и обуви;
2. Желательно наличие полотенца и бутылки с водой;
3. Во избежание травм сообщите тренеру перед тренировкой если у вас есть какие-либо противопоказания;
4. Использование мобильных телефонов во время групповых занятий не допускается;
5. Занятия в уличной или грязной обуви запрещены;
6. В случае опоздания на занятие(более чем на 10 минут), инструктор имеет право не допустить Клиента до тренировки;
7. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и оборудование без разрешения инструктора;
8. Клиент обязан убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий;
9. Возраст ребенка должен соответствовать заявленному в расписании.