


Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Yoga 9:00	ABL 9:00	Yoga 9:00	Стройное тело 9:00	Yoga 9:00	Плоский живот 10:00	10:00 Strip
Best Fit 10: 00	Pilates 10:00	Best Fit 10: 00	Pilates 10:00	Power mix 10:00	Body Stretching 11:00	11:00 Зумба
Разумное тело 17:00		Разумное тело 17:00			АВТ+Bums 17:00	
18:00 Bosu	Power Ball 18:00	Fat-Burn 18:00	Здоровая спина 18:00	ABL 18:00 Галина	Work out 20:20\$	
18:00 Табата	Здоровая спина 18:00	18:00 Strip	Круговая тр-ка 19:15	Box 18:00		
Box 18:00	ABL 19:15	Box 18:00	Пресс+растяжка 19:15	Pilates 19:15		
Плоский живот 19:15	MT 19:15	Sexe Legs 19:15	Yoga 20:20	Cross-mix 20:20 \$	 <p>ул. Зиповская, 24/2 т. 274-22-04, 274-22-03 т. +7 (964) 9-08-08-08 <a href="http://vk.com/fitnessland">vk.com/fitnessland</a> <a href="http://www.fitnessland.pro">www.fitnessland.pro</a></p>	
Best Fit 19:15	Yoga 20:20	Зумба 19:15	Work out 20:20\$			
Cross-mix 20:20 \$	Work out 20:20 \$	Cross-mix 20:20 \$				

<b>ABL</b>	Силовой урок для тренировки мышц бёдер, ягодиц, спины и брюшного пресса. Для всех уровней подготовки. На уроке применяется дополнительное оборудование.
<b>ABT+Bums</b>	Силовой класс с использованием, специально подобранных, упражнений, воздействующих на мышцы ягодиц, ног и брюшного пресса.
<b>Best Fit</b>	Новейшая фантастическая тренировка, включающая высокоинтенсивную кардио нагрузку, силовую йогу, атлетические упражнения.
<b>Body Stretching</b>	Стабилизирующая тренировка на развитие силы, гибкости и баланса.
<b>Bosu</b>	Занятие с использованием специальной платформы – полусферы, уникальные свойства которой позволяют задействовать все группы мышц, в том числе и труднодоступные мышцы-стабилизаторы, отвечающие за осанку, баланс и естественное положение корпуса. Урок силовой
<b>Box</b>	Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.
<b>Cardio strike</b>	Кик-боксинг в аэробике
<b>Fat-Burn</b>	Перевернутая силовая тренировка. Силовая часть, интенсивная аэробная часть.
<b>MT</b>	Muscle Toning -силовая тренировка, направленная на проработку и укрепление крупных и мелких мышц тела. Средний уровень подготовки.
<b>Pilates</b>	Комплекс упражнений для всего тела, развивает гибкость и подвижность, укрепляет мышцы-стабилизаторы, может быть использован для восстановительной терапии после травм позвоночника. Для всех уровней подготовки. Продолжительность 55 минут.
<b>Power Ball</b>	Занятие на все группы мышц, для всех уровней подготовки. Упражнения с мячами.
<b>Power mix</b>	Смешанная силовая тренировка, направленная на все группы мышц.
<b>Sexy Legs</b>	Силовой класс для мышц ног, с использованием различного вида оборудования. Нагрузка средней и высокой интенсивности.
<b>Cross-mix</b>	Жиросжигающая интервальная круговая тренировка, способствующая быстрому снижению веса.
<b>Yoga</b>	Проверенная тысячелетиями практика развития личности: через физическое совершенствование тела к внутренней гармонии. Занятие на нормализацию психоэмоционального состояния в целом, повышение силы, гибкости и подвижности в суставах.
<b>Здоровая Спина</b>	Здоровая Спина
<b>Зумба</b>	Танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.
<b>Круговая тр-ка</b>	
<b>Плоский живот</b>	Силовой урок, направленный на тренировку мышц брюшного пресса. Для всех уровней подготовки.
<b>Пресс+растяжка</b>	
<b>Разумное тело</b>	Класс, направленный на улучшение осанки, активизацию глубоких мышц. Сочетание элементов пилатеса и колонетики. Уровень подготовки — любой. Интенсивность низкая, средняя.
<b>Стройное тело</b>	
<b>Функц-ая тр-ка</b>	Тренировка, направленная на развитие силы и выносливости
<b>Work out</b>	Вид тренировок с собственным весом подходящих людям всех возрастов, учитываются индивидуальные особенности человека и нагрузка подстраивается индивидуально. Тел. 8(963)378-06-12 Артем