

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
AEROBIC Корюкова Ирина 10-00	PILATES Корюкова Ирина 10-00	СТЕП Корюкова Ирина 10-00	PILATES Корюкова Ирина 10-00	AEROBIC Корюкова Ирина 10-00		
ГРУППА ЗДОРОВЬЯ Корюкова Ирина 11-00		ГРУППА ЗДОРОВЬЯ Корюкова Ирина 11-00		ГРУППА ЗДОРОВЬЯ Корюкова Ирина 11-00	ТАНЕЦ ЖИВОТА Яворович Алена 11-00	СТЕП Раздорская Лена 11-00
					AEROBIC Корюкова Ирина 12-00	FITNESS MIX Раздорская Лена 12-00
Силовой СТЕП Солодовникова Лариса 13-00		Плоский живот Бишкиревич Ольга 13-00		MAKE BODY Бишкиревич Ольга 13-00	PILATES Корюкова Ирина 13-00	ЗУМБА Жунусова Дания 13-00
					СТЕП Солодовникова Лариса 14-00	
						Консультации по ПОХУДЕНИЮ и ПИТАНИЮ 16-30
HOT IRON Писаренко Катя 17-00	Плоский живот Бишкиревич Ольга 17-00	ЙОГА Дьяченко Маша 17-00	Бедра и Ягодицы Бишкиревич Ольга 17-00	Интервально- силовая Бишкиревич Ольга 17-00		ПРЕСС Бишкировевич Ольга 17-00

Силовой СТЕП Бишкиревич Ольга 18-00	MAKE BODY Раздорская Елена 18-00	MAKE BODY Задорожная Ксения 18-00	MAKE BODY Раздорская Елена 18-00	HOT IRON Задорожная Ксения 18-00		Face Building Бишкиревич Ольга 18-00
ПРЕСС Бишкиревич Ольга 19-00	AEROBIC Корюкова Ирина 19-00	HOT IRON Задорожная Ксения 19-00	СТЕП Корюкова Ирина 19-00	MAKE BODY Задорожная Ксения 19-00		
ЙОГА Дьяченко Маша 20-00	PILATES MAT Корюкова Ирина 20-00	ТАНЕЦ ЖИВОТА Яворович Алена 20-00	PILATES MAT Корюкова Ирина 20-00	ЙОГА Дьяченко Маша 20-00		

<p><u>АЭРОБИКА</u> (450-500 ккал) Упражнения под музыку, сжигают жировую прослойку, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают состояния мышц и увеличивают гибкость.</p> <p><u>ГРУППА ЗДОРОВЬЯ 50+</u> (250-300 ккал) Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.</p>	<p><u>TOTAL STRETCH</u> (250-300 ккал) Улучшение гибкости и подвижности суставов, программа для быстрого снятия напряжения и усталости мышц, быстрый способ расслабиться.</p> <p><u>MAKE BODY</u> (400-450 ккал) Универсальная программа по укреплению всех основных групп мышц, сжигает лишние калории, способствует снижению веса, заменяет тренировку в тренажерном зале,</p>	<p><u>Функциональный тренинг</u> Тренировка силовой направленности на все группы мышц, с использованием различного оборудования.</p> <p><u>TOTAL BODY SHOCK</u> (350-400 ккал) Улучшает силу и выносливость мышц ног и ягодиц, делает ноги более стройными, сжигает лишние калории, улучшает кардио выносливость.</p> <p><u>СТЕП АЭРОБИКА</u> (450-500 ккал) Аэробика с использованием степ платформы.</p>	<p><u>ATLETIC STRETCH</u> (300-350 ккал) Сочетание силовой нагрузки с упражнениями на гибкость.</p> <p><u>POLE DANCE (ШЕСТ)</u> (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</p>
---	--	--	---

<p><u>HOT IRON</u> (450-500 ккал)</p> <p>СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА КОНСТРУКТОР ВАШЕГО ТЕЛА</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Быстрое сжигание жира ✓ Уменьшение объёмов ✓ Коррекция фигуры <p>ВЫ СТАНОВИТЕСЬ СТРОЙНЕЕ, КРАСИВЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ</p> <p><u>BEST FIT</u> (до 737 ккал)</p> <p>Универсальная программа по укреплению всех групп мышц, задействована аэробная и силовая нагрузка, класс высокой интенсивности, способствует снижению веса, сжигает лишние калории.</p>	<p>улучшает кардио выносливость.</p> <p><u>СТРИП-ПЛАСТИКА</u> (250-300 ккал)</p> <p>Научитесь раскрепощаться в образах «ВАМП» и «СЕКСИ»;</p> <p>Обрети пластику и неотразимость;</p> <p><u>BODY FLEX</u> (250-300 ккал)</p> <p>Это комплекс упражнений, основанный на правильном дыхании, и направленный на интенсивное и быстрое похудение.</p> <p>Программа оказывает тонизирующее и оздоровительное действие на организм в целом.</p> <p><u>ABS + CRANCH</u> (350-400ккал)</p> <p>класс для тренировки мышц брюшного пресса.</p>	<p>Улучшает кардио выносливость, делает ноги более стройными, способствует снижению веса, сжигает лишние калории.</p> <p><u>ЙОГА,</u></p> <p><u>ПИЛАТЕС</u> (250-300 ккал)</p> <p>Укрепление глубоких мышц всего тела, вытяжение позвоночника, развитие гибкости, развитие контроля над телом.</p> <p><u>ЗУМБА</u> (400-500 ккал)</p> <p>Танцевальный класс высокой интенсивности, состоящий из элементов взятых из разных танцевальных направлений.</p> <p><u>ABL + растяжка</u></p> <p>Тренировка силовой направленности на бедра и ягодицы и</p>	<p>тонус тела, стать стройнее и выносливее.</p> <p><u>ТАНЕЦ ЖИВОТА</u> (300-400 ккал)</p> <p>Сформировать осанку, линию бедер и талию; сделать тело гибким и пластичным; раскрыть свою женственность, стать свободной, красивой и уверенной в себе;</p> <p><u>Fase bilding</u> (гимнастика лица)</p> <p>Сокращение морщин, укрепляется тургор кожи, четкий овал лица, красивая шея, улучшается цвет лица.</p>
---	--	---	---

		упражнения на гибкость и шпагат.	
--	--	-------------------------------------	--