

SPORT		ZONA	РАСПИСАНИЕ	ГРУППОВЫХ	ПРОГРАММ	тел.: 939-650
Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
9:00	Total Workout*		Total Workout*		Total Workout*	
	Алексей		Алексей		Алексей	
14:00						TBW*
						Лара
15:00	Body Pump*		Body Pump*		Body Pump*	Stretching*
	Алексей		Алексей		Алексей	Лара
16:00						
17:00		Fitball*		Fitball*		
		Татьяна		Татьяна		
18:00	Pump&Fit	JUMPERS (VIP)	Total Workout*	JUMPERS (VIP)	Pump&Fit	
	Алексей	Татьяна	Алексей	Татьяна	Алексей	
19:00	Functional* training	Ягодицы Pro	Functional* training	Ягодицы Pro	Functional* training	
	Лара	Татьяна	Лара	Татьяна	Лара	
20:00	Yogalates*		Yogalates*		Yogalates*	
	Лара		Лара		Лара	

\* - Тренировки по предварительной записи за 3 часа от 3-х человек.

Insatagram: [sport\\_zona\\_sz](#)

### ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

**Tai-bo** – интенсивное занятие с изучением под музыку техники боевых искусств – элементов каратэ, бокса. Во время занятия используются боевые связки, удары руками и ногами, развивается сила, скорость, выносливость.

**Step + POWER** – 30 минут аэробной нагрузки на степ платформе + 30 минут силовой нагрузки.

**Yogalates** - вид физических тренировок сочетает в себе два вида занятий – йоги и пилатеса.

Система физических упражнений для людей любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки. Система пилатес включает в себя упражнения для всех частей тела. Основной принцип – плавность движений. Занятия проводятся в среднем темпе, без рывков и чрезмерных усилий.

**Fitball** - урок с использованием гимнастического мяча. Направлена на развитие координации, укрепление мышц тела, повышения общей выносливости организма.

**TBW** – силовая тренировка для всех основных крупных групп мышц

**ABL** - силовая тренировка для мышц ног, ягодиц, пресса

**Dance+ABL** - силовой урок, смешанного класса. Сочетает в себе проработку мышц живота и ног с элементами танцевальной аэробики.

**Total Workout** – интенсивная тренировка с кардио нагрузкой и проработка определенных групп мышц по вашему желанию.

**Crunch+** - силовой урок, направленный на укрепление мышц живота и ягодиц.

**Power Stretch** - это фитнес программа, которая базируется на трех основных компонентах:

растяжка, силовые упражнения, а также упражнения на баланс в комплексе с правильным дыханием. Растяжка проблемных мышц для правильной осанки, укрепление глубоких слоёв мышц спины и таза и мышц живота.

**Functional Training** - движения, используемые в тренировке, имитируют Ваши повседневные движения, благодаря чему улучшается функциональная сила участвующих в них мышц.



