

# «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ДЕЙСТВУЕТ С 26.03



| Понедельник   |   | Вторник   |  | Среда  |   | Четверг   |  | Пятница   |  | Суббота  |  | Воскресенье  |  |   |  |
|---|---|---|--|--|---|---|--|---|--|--|--|--|--|---|--|
| 8:30<br>ЕЛЕНА Ф<br>Vinyasa Fiow YOGA<br>90 мин<br>ЗАЛ №1      | 9:00<br>АНАСТАСИЯ М<br>POWER YOGA<br>55 мин<br>ЗАЛ №1   | 8:30<br>ЕЛЕНА Ф<br>Vinyasa Fiow YOGA<br>90 мин<br>ЗАЛ №1      | 9:00<br>ТАТЬЯНА М<br>Миофасциальный релиз<br>55 мин<br>ЗАЛ№1 | 8:30<br>ЕЛЕНА Ф<br>Vinyasa Fiow YOGA<br>90 мин<br>ЗАЛ №1 | 9:00<br>ТАТЬЯНА М<br>Миофасциальный релиз<br>55 мин<br>ЗАЛ№1  | 8:30<br>ЕЛЕНА Ф<br>Vinyasa Fiow YOGA<br>90 мин<br>ЗАЛ №1      | 9:00<br>МАРИНА<br>ХАТХА YOGA<br>90 мин<br>ЗАЛ№2            | 11:00<br>ВЕРА П<br>LEG TRAINING<br>55 мин<br>ЗАЛ№2            | 10:00<br>ТАТЬЯНА М<br>FUNCTIONAL<br>55 мин<br>ЗАЛ №5   | 10:00<br>АНАСТАСИЯ М<br>SUPER SCULPT<br>55 мин<br>ЗАЛ №2 | 10:00<br>ВЕРА П<br>PILATES<br>55 мин<br>ЗАЛ №5         | 10:00<br>ТАТЬЯНА М<br>ТАЙБО<br>55 мин<br>ЗАЛ№5         | 10:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>body ART<br>55 мин<br>ЗАЛ №5     | 11:00<br>АРАМ Г<br>«БОКС»<br>55 мин<br>ЗАЛ №8                 | 12:00<br>ВЕРА П<br>PILATES<br>55 мин<br>ЗАЛ№1      |
| 11:00<br>ТАТЬЯНА М<br>STRETCHING<br>55 мин<br>ЗАЛ №2          | 10:00<br>МАРИНА В<br>CYCLE START<br>45МИН<br>ЗАЛ №6     | 11:00<br>ВЕРА П<br>UPPER BODY<br>55МИН<br>ЗАЛ №2              | 10:00<br>ВЕРА П<br>CYCLE START<br>45МИН<br>ЗАЛ№6             | 11:00<br>ТАТЬЯНА М<br>HOT IRON<br>55 мин<br>ЗАЛ №2       | 12:00<br>ТАТЬЯНА М<br>HOT IRON<br>55 мин<br>ЗАЛ№2             | 11:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>POWER BALL<br>55 мин<br>ЗАЛ №5          | 12:00<br>ТАТЬЯНА М<br>LEG TRAINING<br>55 мин<br>ЗАЛ №2     | 11:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>POWER BALL<br>55 мин<br>ЗАЛ №5          | 12:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>deep WORK<br>55 мин<br>ЗАЛ №5    | 13:00<br>АНЯ М<br>AQUA MID<br>45 мин<br>БАССЕЙН          | 12:00<br>НАРИНЕ Б<br>POWER BALL<br>55 мин<br>ЗАЛ №5    | 11:00<br>ТАТЬЯНА М<br>HOT IRON<br>55 мин<br>ЗАЛ№2      | 12:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>LEG TRAINING<br>55 мин<br>ЗАЛ №2 | 12:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>deep WORK<br>55 мин<br>ЗАЛ №5           | 17:00<br>ВЕРА П<br>PUMP<br>55 мин<br>ЗАЛ №2        |
| 13:00<br>ЕКАТЕРИНА М<br>AQUA START<br>45 мин<br>БАССЕЙН       | 12:00<br>МАРИНА В<br>DANCE MIX<br>55 мин<br>ЗАЛ №5      | 13:00<br>ВЕРА П<br>AQUA INTERVAL<br>45 мин<br>БАССЕЙН         | 12:00<br>АЛЕКСАНДРА<br>ZUMBA<br>55 мин<br>ЗАЛ№5              | 13:00<br>ЕКАТЕРИНА М<br>AQUA START<br>45 мин<br>БАССЕЙН  | 12:00<br>АЛЕКСАНДРА<br>ZUMBA<br>55 мин<br>ЗАЛ№5               | 13:00<br>ВЕРА П<br>AQUA INTERVAL<br>45 мин<br>БАССЕЙН         | 12:00<br>АЛЕКСАНДРА<br>ZUMBA<br>55 мин<br>ЗАЛ№5            | 13:00<br>ЕКАТЕРИНА М<br>AQUA NOODLES<br>45 мин<br>БАССЕЙН     | 13:00<br>АНЯ М<br>AQUA TONE<br>45 мин<br>БАССЕЙН       | 18:00<br>ВЕРА П<br>ABS+ STRETCHING<br>55 мин<br>ЗАЛ №1   | 14:00<br>НАРИНЕ Б<br>PILATES<br>55 мин<br>ЗАЛ №1       | 14:00<br>ЕКАТЕРИНА М<br>AQUA TONE<br>45 мин<br>БАССЕЙН | 14:00<br>ЕКАТЕРИНА М<br>AQUA TONE<br>45 мин<br>БАССЕЙН | 14:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА<br>55 МИН<br>ЗАЛ№5 | 18:00<br>ЯНА Ш<br>AQUA NOODLES<br>45мин<br>БАССЕЙН |
| 18:00<br>АНАСТАСИЯ К<br>STRETCHING<br>55 мин<br>ЗАЛ №1        | 18:00<br>АНАСТАСИЯ К<br>CYCLE START<br>45 мин<br>ЗАЛ №6 | 14:00<br>НАРИНЕ Б<br>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА<br>55 МИН<br>ЗАЛ№5  | 18:00<br>МАРИНА В<br>CYCLE START<br>45МИН<br>ЗАЛ№6           | 18:00<br>АНАСТАСИЯ К<br>STRIP DANCE<br>55 мин<br>ЗАЛ №1  | 18:00<br>ВЕРА П<br>STEP<br>55 мин<br>ЗАЛ №2                   | 18:00<br>АНАСТАСИЯ К<br>CYCLE START<br>45 мин<br>ЗАЛ №6       | 18:00<br>МАРИНА В<br>CYCLE START<br>45МИН<br>ЗАЛ№6         | 18:00<br>МАРИНА И<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>55 мин<br>ЗАЛ№1        | 14:00<br>МАРИНА И<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>55 мин<br>ЗАЛ№1 | 19:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>LEG TRAINING<br>55 мин<br>ЗАЛ№2    | 19:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>SUPER SCULPT<br>55 мин<br>ЗАЛ №2 | 19:00<br>ВЕРА П<br>POWER BALL<br>55 мин<br>ЗАЛ №5      | 18:00<br>АРАМ Г<br>«БОКС»<br>55 мин<br>Зал№8           | 16:00<br>АННАЦ<br>Тайский бокс женщины<br>55 мин<br>Зал№8     | 17:00<br>АЛЕКСАНДРА Г<br>ZUMBA<br>55 мин<br>Зал№5  |
| 19:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>AQUA TONE<br>45 мин<br>БАССЕЙН          | 19:00<br>АЛЕКСАНДРА Г<br>ZUMBA<br>55 мин<br>ЗАЛ №2      | 19:00<br>АНАСТАСИЯ К<br>DYNAMIC STRETCHING<br>55 мин<br>ЗАЛ№1 | 20:00<br>ЕЛЕНА Ф<br>YOGA-антистресс<br>90мин<br>ЗАЛ№1        | 19:00<br>ЕКАТЕРИНА М<br>AQUA TONE<br>45 мин<br>БАССЕЙН   | 19:00<br>АЛЕКСАНДРА Г<br>ZUMBA<br>55 мин<br>ЗАЛ №2            | 19:00<br>АНАСТАСИЯ К<br>DYNAMIC STRETCHING<br>55 мин<br>ЗАЛ№1 | 20:00<br>ЕЛЕНА Ф<br>YOGA-антистресс<br>90мин<br>ЗАЛ№1      | 19:00<br>ЕКАТЕРИНА М<br>AQUA MID<br>45 мин<br>БАССЕЙН         | 18:00<br>ЯНА Ш<br>AQUA START<br>45мин<br>БАССЕЙН       | 20:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>deep WORK<br>55 мин<br>ЗАЛ №5      | 20:00<br>ВЕРА П<br>PILATES<br>55 МИН<br>ЗАЛ№5          | 19:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>deep WORK<br>55 мин<br>ЗАЛ №2    | 18:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>body ART<br>55 мин<br>ЗАЛ №1     | 19:00<br>ТАТЬЯНА М<br>ТАЙБО<br>55 мин<br>ЗАЛ №5               | 17:00<br>АЛЕКСАНДРА Г<br>ZUMBA<br>55 мин<br>Зал№5  |
| 20:00<br>НАРИНЕ Б<br>HOT IRON<br>55 мин<br>ЗАЛ №2             | 20:00<br>ЕЛЕНА Ф<br>YOGA-антистресс<br>90мин<br>ЗАЛ №1  | 19:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>deep WORK<br>55 мин<br>ЗАЛ№2            | 20:00<br>ВЕРА П<br>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА<br>55 МИН<br>ЗАЛ№5   | 20:30<br>ВЕРА П<br>AQUA MID<br>45 мин<br>БАССЕЙН         | 20:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>body ART STRETCHING<br>55 мин<br>ЗАЛ №1 | 20:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>deep WORK<br>55 мин<br>ЗАЛ №2           | 20:00<br>ВЕРА П<br>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА<br>55 МИН<br>ЗАЛ№5 | 20:00<br>ТАТЬЯНА Н<br>body ART STRETCHING<br>55 мин<br>ЗАЛ №1 | 20:00<br>ТАТЬЯНА М<br>HOT IRON<br>55 мин<br>ЗАЛ №2     | 20:30<br>НАРИНЕ Б<br>HOT IRON<br>55 мин<br>ЗАЛ№2         | 20:30<br>ВЕРА П<br>AQUA MID<br>45 мин<br>БАССЕЙН       | 21:00<br>НАРИНЕ Б<br>STRETCHING<br>55мин<br>ЗАЛ №1     | 20:00<br>ТАТЬЯНА М<br>HOT IRON<br>55 мин<br>ЗАЛ №2     | 19:00<br>ТАТЬЯНА М<br>ТАЙБО<br>55 мин<br>ЗАЛ №5               | 17:00<br>АЛЕКСАНДРА Г<br>ZUMBA<br>55 мин<br>Зал№5  |
| 21:00<br>НАРИНЕ Б<br>Миофасциальный релиз<br>55 мин<br>ЗАЛ №1 |   |   |  |  |   |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |

Занятия проводятся по адресу:  
г. Краснодар ул. Мачуги 4/2  
Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание групповых программ, осуществлять замену, заявленного в расписании инструктора  
тел. 8(861) 205 02 22 domfk.ru  
Координатор групповых программ  
Парфенова Вера  
тел. 8(918) 681 69 35

## «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

### **НАШ КЛУБ СОВЕТУЕТ:**

- \*Не опаздывать на класс, чтобы не пропустить разминку, так как работа на холодные мышцы может привести к травме. Тренер в праве Вас не допустить к занятию, если вы опоздали более чем на 5 мин, в целях безопасности.
- \*Форма одежды удобная, не стесняющая движений, обувь для фитнеса. \*Тренер в праве Вас не допустить к классу без обуви в целях безопасности.
- \*Если Вы посетили групповое занятие и в процессе тренировки поняли, что нагрузка для вас чрезмерна. Дайте себе время на адаптацию! \*Рекомендуем все выполнять на 50-70%, дайте себе время и скоро Вы сможете тренироваться на все 100%. Как можно уменьшить нагрузку: если работа с утяжелителями - взять меньше вес, Приседания - на менее глубокие или выполнять столько сколько можете и пусть вся группа продолжает, а Вы закончите раньше и походите на месте.
- \*Если Вы посетили групповое занятие и в процессе тренировки поняли, что нагрузка для Вас недостаточна. Выполняйте рекомендации данные выше с точностью до наоборот :-)
- \*Если у Вас болят колени, суставы или есть какие-то другие ограничения по здоровью — это не означает, что Вам вообще нельзя посещать групповые занятия. Важно сделать свой выбор разумно! На первом этапе \*Вашей главной задачей понять, как снять нагрузку с той зоны, в которой у Вас ограничения. Возможно полностью исключить предложенное упражнение или заменить альтернативным. Всегда есть варианты, главное обращайтесь. И Вам помогут!

### **СИЛОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

#### **SUPER SCULPT**

Вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа, с использованием различного оборудования. Тренировка направлена на все группы мышц. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

#### **UPPER BODY**

Силовая тренировка с оборудованием, направленная на укрепление мышц верхней части корпуса: рук, спины, плечевого пояса, пресса. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

#### **LEG TRAINING**

Силовое занятие, нацеленное на укрепление нижней части тела, брюшной полости, мышцы спины и ног. Это занятие средней интенсивности, длится 55 минут и подходит для людей с любым уровнем физической подготовки.

#### **HOT IRON /PUMP**

На занятии используются мини штанги (на все мышечные группы). Эти занятия способствуют активному жиросжиганию. На таких уроках развивается ваша выносливость. Урок подойдет человеку с любым уровнем подготовленности. Существует определенный порядок тренировок, они меняются раз в три месяца Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **АЭРОБНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

#### **STEP**

Аэробная тренировка с использованием степ-платформы. Позволяет эффективно сжечь лишний жир, укрепить мышцы ног, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

#### **ТАЙБО**

Занятие основаны на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений. С ее помощью вы сожжете калории, уменьшите объемы тела, укрепите мышцы и сделаете ваши формы совершенными. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

#### **CYCLE START**

это замечательный и эффективный способ распрощаться с лишним весом. Занятия аэробикой помогут скорректировать фигуру. Они будут способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы и нормализации давления. Мы проводим занятия в студии со специальным оборудованием. Длительность тренировки 45 мин

### **СМЕШАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

#### **STEP INTERVAL**

Представляет собой различные варианты подъемов на степ-платформу под динамичную музыку. Позволяет заниматься в одной группе людям с разным уровнем подготовки. В этом уроке занятие на степ-платформе чередуется с выполнением силовых упражнений на все группы мышц. Что позволяет одновременно сжигать максимальное количество калорий и укреплять мышцы. Длительность класса 55 мин.

#### **FUNCTIONAL**

Это силовая тренировка за счет веса собственного тела с использованием различного оборудования или без него. Польза от занятий: развивается мышечная сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость, гибкость и координация, снижается вес, улучшается композиция тела Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

#### **POWER BALL**

Занятие с использованием больших мячей, направленное на формирование и укрепление мышечного каркаса, развитие гибкости и подвижности суставов. Это эффективная и безопасная тренировка на все группы мышц. В том числе на глубокие мышцы-стабилизаторы. При этом занятия не дают излишних нагрузок на ноги, что важно для людей с варикозным расширением вен. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **deep WORK**

Это комплекс последовательных движений, созданных таким образом, чтобы объединить напряжение и расслабление, чередующиеся с дыхательными упражнениями. Целостная функциональная тренировка, без какого-либо оборудования. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **БОКС**

Основная техника в боксе — это совокупность приемов защиты и нападения.

Занятия способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укрепляет характер. Изучение техники бокса не только развивает вышеуказанные качества и физическую силу, но и придают уверенность в себе. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **ТАЙСКИЙ БОКС ЖЕНЩИНЫ**

Тренировки очень динамичные: вам придется постоянно двигаться. Благодаря этому, происходит работа практически всех мышц тела, что позволяет стать выносливее, приобрести замечательную физическую форму, развить реакцию, силу и ловкость. В ходе тренировок уходит раздражительность, снимается стресс, проходят депрессивные состояния, развивается способность к концентрации и самоконтролю.

### **ABS+Stretch.**

Силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание основных групп мышц. Прежде всего, такой урок поможет вам подтянуть живот и укрепить мышцы спины. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

#### **PILATES**

Система упражнений в которой основная цель - детальное исследование мышц, в том числе и самых маленьких (как правило, не задействованных), повысить гибкость связок и подвижность позвоночника. Это особенно важные упражнения для женского тела, так как они помогают значительно укрепить мышцы живота, спины и таза. Используется различное оборудование: ролл, гимнастические мячи, кольцо, кирпичики, эластичные ленты. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

#### **STRETCHING**

Комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Растягивающие упражнения оздоравливают и омолаживают тело, помогают справиться с болями в мышцах. Растягивание служит отличной профилактикой заболеваний позвоночника, укрепляет мышечный корсет и улучшает осанку. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность класса 55 мин.

#### **DYNAMIC STRETCHING**

Вид растяжки, когда Вы выполняете активные упражнения, например такие, как махи. Ключевым моментом этих упражнений является постепенность, то есть, Вы должны начинать упражнение в медленном темпе и в короткой амплитуде, постепенно увеличивая и темп, и амплитуду движения. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность класса 55 мин.

#### **МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ**

Программа, которая направлена на растяжение и расслабление напряженных фасций (соединительных тканей, покрывающих мышцы, сухожилия и внутренние органы), снижает болевые ощущения в суставах, повышает эластичность тканей, предотвращает травмы и повышает эффективность упражнений. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность класса 55 мин.

#### **ЗДОРОВАЯ СПИНА**

Программа направлена на: Укрепление мышечного корсета спины и улучшение осанки. Улучшение кровоснабжения суставов, межпозвоночных дисков и связок. Повышение гибкости и подвижности суставов, снятие мышечных спазмов и устранение болевых симптомов. Занятие проходит в спокойном темпе, подходит для клиентов с любым уровнем физической подготовки. На занятиях используются методики лечебной физкультуры, пилатеса, стретчинга и миофасциального расслабления. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

#### **СУСТОВНАЯ ГИМНАСТИКА**

набор определенных движений, которые стимулируют выработку суставной смазки, делают эластичными сухожилия и мышцы. Она не предусматривает сильных нагрузок, основной эффект достигается за счет систематичности занятий. Суставная гимнастика рассчитана на пожилых, людей с заболеваниями суставной ткани, а также тех, кто хочет сделать свое тело более гибким. Длительность класса 55 мин

#### **BodyArt**

Это функциональная тренировка мышц всего тела, направленная на гармоничное развитие тела, души и разума, способствующая развитию гибкости, координации, силы и баланса. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

#### **YOGA-антистресс**

Поможет вам освободить ум от навязчивых мыслей, тело - от напряжения. Вы почувствуете прилив сил и энергии, уйдет состояние вялости и апатии. Навсегда распрощаетесь с бессонницей. Мышцы приобретут формы, о которых вы всегда мечтали. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

#### **Виньяса Флоу Йога**

Один из наиболее популярных стилей динамической хатха йоги, в котором движение синхронизировано с дыханием, и позы перетекают из одной в другую, подобно танцу. Выполняемая последовательность асан имеет терапевтический эффект, направленный на проработку всего опорно-двигательного аппарата (связки, суставы, мышцы), а также помогает освободиться от токсинов, способствует развитию силы, гибкости. Эта практика не только делает тело более сильным и пластичным, но и помогает отпустить напряжение, которое накапливается у нас в повседневной жизни, наполняет энергией, позитивом (вы почувствуете это сразу же, после первой тренировки). Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

## **HATXA-YOGA**

Занятие направлено на развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов, поэтому важную роль играет последовательность асан. При выполнении упражнений хатха-йоги учитывают дыхание (упражнения могут делаться на задержке, на вдохе или выдохе), а также точку / место в теле, куда должна быть направлена концентрация внимания. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

## **POWER YOGA**

Силовая йога развивает выносливость и быстро приводит тело в порядок при минимальной драматичности. Благодаря дыхательным упражнениям в кровь поступает больше кислорода, мышцы и внутренние органы лучше обеспечиваются необходимой для выполнения асан энергией, в результате чего эффективность тренировки повышается. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

### **STRIP DANCE**

Это не только танец, это маленький спектакль, искусство преподнести себя, возможность раскрыть свое тело изнутри, стать свободнее, раскованные в движениях. Занятие предполагает амплитудные, красивые движения, грациозные махи, плавные переходы из положения стоя в положение сидя или даже лежа – все это позволяет увеличить интенсивность занятия. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **LADY STYLE**

Танцевальное направление, которое включает в себя смесь разнообразных танцевальных стилей: woman RnB, Go-Go, Ragga, Strip dance и других танцев. Леди-стайл - танцевальное направление для всех девушек, которые хотят научиться красиво двигаться, быть пластичными, гибкими и артистичными. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин/

### **Dance Mix**

Урок, на котором используются хореографические элементы разных направлений (Jazz, Rock-n-roll и т.д). Развивает чувство ритма. Также, способствует улучшению координации. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

### **ZUMBA**

смесь фитнеса и танца. Энергичные тренировки, которые основаны на латиноамериканской и мировой музыке. Занятия способствуют похудению и улучшают настроение. Длительность занятия 55 минут.

## **ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ:**

### **AQUA START**

На этом занятии осваивают базовые упражнения. Эта тренировка низкой интенсивности. Способствует укреплению функциональной системы организма. Занятие включает в себя чередование мелкой и глубокой части. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 45 мин.

### **AQUA NOODLES**

Чередование глубокой и мелкой воды. Noodles – это гибкая палка, поддерживает тело на поверхности воды и является средством дополнительного сопротивления. Развития аэробных и силовых возможностей, гибкости и координации. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 45 мин.

### **AQUA MID**

Освоение безопорного положения в воде. Работа над балансом и равновесием. Укрепление кардио-респираторной системы организма и активация обмена веществ. Проводиться на глубокой воде с использованием дополнительного оборудования aqua пояс и перчатки. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 45 мин.

### **AQUA INTERVAL**

Тренировка включает в себя чередование силовых и аэробных упражнений, выполняемых в определенной последовательности. Проводиться на глубокой и мелкой воде с использованием различного оборудования. Интервальный метод считается очень эффективным в спортивной тренировке. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 45 мин.

### **AQUA TONE**

Тренировка направлена на проработку всех мышечных групп. За счет использования специальных плавучих гантелей особенно хорошо включаются в работу вахне -плечевой пояс, спина и пресс. Проводиться на глубокой воде с использованием спецоборудования aqua пояс и гантели. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 45 мин.