

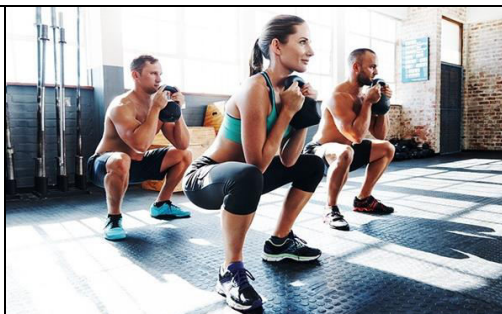
Розклад занять

пн.		вт.	ср.	чт.		пт.	сб.	нд.
8:00 Tri Yoga Марина		8:00 Stretching Слава (під запис)	8:00 Tri Yoga Марина	8:00 Stretching Слава (під запис)		8:00 Tri Yoga Марина		
9:00 Tri Yoga Марина		9:00 Functional Training Олександр (під запис)	9:00 Tri Yoga Марина	9:00 Струнке тіло Світлана		9:00 Tri Yoga Марина		
10:40 Latina Слава (під запис)		10:30 Струнке тіло Світлана	10:40 Shape Mix Олена			10:40 Shape Mix Олена	10:15 Струнке тіло Світлана (під запис)	
11:40 Tri Yoga Едуард		11:30 Stretching Наталія	11:40 Tri Yoga Едуард	11:30 Stretching Наталія		11:40 Tri Yoga Едуард	11:15 Functional Training Олександр (під запис)	
12:00 Aqua Mix Ольга	13:00 Pilates Наталія (під запис)	12:30 Latina Слава (під запис)	13:00 Pilates Наталія (під запис)	12:00 Aqua Mix Ольга	12:30 Latina Слава (під запис)	13:00 Pilates Наталія (під запис)	12:00 Aqua Mix Ольга	
14:00 Perfect Body Наталія (під запис)			14:00 Perfect Body Наталія (під запис)			14:00 Perfect Body Наталія (під запис)		
19:00 Aqua Mix Ольга		19:30 Tri Yoga Алла	19:30 Step Callanetics Світлана (під запис)	19:00 Aqua Mix Ольга	19:30 Tri Yoga Алла	19:30 Step Mix Світлана (під запис)		



Tri Yoga

Об'єднання тіла, розуму, духу. Це повна універсальна система, яка включає в себе три основні аспекти: фізична практика, вправи для дихання, динамічна концентрація (медитація).



Functional Training

Даний тип тренування дозволяє розвинути усі п'ять фізичних якостей людини – витривалість, гнучкість, координацію, спритність і м'язову силу.

В результаті тренувань, ви в повному сенсі отримаєте нове, більш фізично й функціонально довершене тіло.



Shape mix

Система динамічних вправ, направлена на корекцію фігури. Задіює усі м'язи, включаючи груди, талію, стегна, сідниці.



Струнке тіло

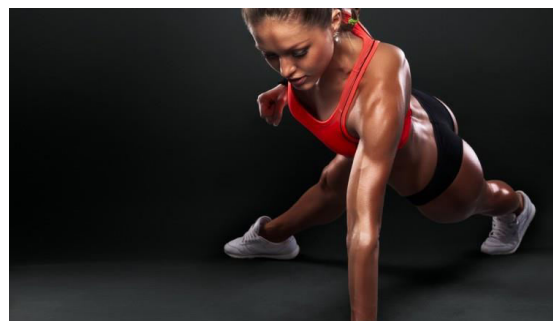
Комплекс вправ силового та функціонального характеру з гантелями та бодібаром, які впливають на всі групи м'язів тіла. Заняття сприяє зміцненню серцево судинної системи, здоров'ю суглобів та поліпшенню загального самопочуття.



Stretching

Це особливий вид спорту, направлений головним чином на розтягування м'язів тіла, розвитку гнучкості й еластичності.

Займатись стретчингом можна в будь якому віці. Це тренування дає жінкам елегантну стрункість, розтягування м'язів, не даючи їм збільшуватись в ширину.



Perfect body

Універсальна програма, спрямована на тренування серцево-судинної і дихальної системи. Даний тип тренінгу дозволяє розвинути всі п'ять фізичних якостей людини – витривалість, гнучкість, координацію, спритність і м'язову силу. В результаті тренувань Ви у повному сенсі знаходите нове, більш фізично та функціонально досконале тіло.



Pilates

Програма Mind Body - розумне тіло. Вправи цієї системи дозволяють зміцнити м'язовий корсет, розвинути гнучкість і почуття рівноваги, поліпшити поставу, не нарощуючи при цьому обсягу мускулатури.

Підвищується рухливість суглобів, усувається біль в спині. Контроль над диханням.