

## Розклад групових занять

пн.		вт.		ср.		чт.		пт.		сб.		нд.		
08:00 Tri Yoga Надія		08:00 Stretching Слава (під запис)		08:00 Tri Yoga Надія		08:00 Stretching Слава (під запис)		08:00 Tri Yoga Надія						
09:00 Tri Yoga Надія		09:00 BODY PUMP Олександр (під запис)		09:00 Tri Yoga Надія		09:00 BODY PUMP Олександр (під запис)		09:00 Tri Yoga Надія						
10:30 Perfect Body Наталія (під запис)		10:30 Струнке тіло Світлана		10:30 Shape Mix Олена		10:30 Струнке тіло Світлана		10:30 Shape Mix Олена		10:15 Струнке тіло Світлана (під запис)				
11:30 Pilates Наталія (під запис)		11:30 Stretching Наталія		11:30 Pilates Наталія (під запис)		11:30 Stretching Наталія		11:30 Pilates Наталія (під запис)		11:15 BODY PUMP Олександр (під запис)				
12:00 Aqua Mix Ольга	12:30 Latina Слава (під запис)	12:30 Latina Слава (під запис)	12:30 Perfect Body Наталія (під запис)	12:00 Aqua Mix Ольга	12:30 Latina Слава (під запис)	12:30 Perfect Body Наталія (під запис)	13:30 Latina Слава (під запис)	12:00 Aqua Mix Ольга						
18:30 Kids Dance Слава (під запис)				13:30 Струнке тіло Світлана (під запис)				18:30 Kids Dance Слава (під запис)						
19:00 Aqua Mix Ольга				19:30 Step Callanetics Світлана (під запис)		19:00 Aqua Mix Ольга		19:30 Step Mix Світлана (під запис)						
20:00 Latina Слава (під запис)		19:30 Tri Yoga Надія				19:30 Tri Yoga Надія								

### 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).

### Body Pump

Тренування направлене на корекцію фігури, зміцнення м'язів і суглобів, спалюються підшкірні жири, зміцнюються і приводяться в тонус всі м'язи тіла.

### 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.

### Step Callanetics

Система вправ на розтягнення, в якій пропрацюються всі глибинні м'язи та забезпечується їх неймовірна робоча активність завдяки статичним навантаженням.

Вважається, що 1-а година заняття калланетикою за ефективністю та навантаженням дорівнює 7-ми годинам шейпінгу або 24-ом звичайної аеробіки.

### Step Mix

У ритмі музики виконуються підйоми і спускання зі спеціальної степ-платформи, які поєднуються із звичайними танцювальними рухами. Це заняття інтенсивного навантаження, що дозволяють зміцнити серцево-судинну, дихальну, нервову і м'язову системи та позбутися зайвої ваги.

### 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.

## Вартість групових занять

Абонемент групові заняття в аеробному залі / місяць	900 грн./ 8 занять
Абонемент будь-які групові заняття + Аква мікс /місяць	1300 грн./ 10 занять
Абонемент Аква мікс / місяць	1000 грн./ 8 занять
Абонемент Аква мікс / місяць	1300 грн./ 12 занять
Абонемент Аква Kids / місяць	770 грн. / 8 занять
Абонемент Kids Dance/ місяць	700 грн. / 8 занять