

Розклад занять

пн.		вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	нд.
8:00 Tri Yoga Надія			8:00 Tri Yoga Надія		8:00 Tri Yoga Надія		
9:00 Tri Yoga Надія		9:00 BODY PUMP Олександр	9:00 Tri Yoga Надія	9:00 BODY PUMP Олександр	9:00 Tri Yoga Надія		
		10:00 Tri Yoga Basic Ольга		10:00 Tri Yoga Basic Ольга		10:00 Tri Yoga Basic Ольга	
10:40 Дитячий фітнес Тетяна Набір в групу			10:40 Shape mix Олена		10:40 Дитячий фітнес Тетяна Набір в групу	11:15 BODY PUMP Олександр	
12:00 Aqua Mix Ольга	12:00 Zumba Power Ольга		12:00 Zumba Power Ольга	12:00 Aqua Mix Ольга	12:00 Zumba Power Ольга	12:30 Aqua Mix Ольга	11:30 Lady Dance Оксана
13:00 Stretching Ольга		17:00 Дитячий фітнес Тетяна Набір в групу	13:00 Stretching Ольга	17:00 Дитячий фітнес Тетяна Набір в групу	13:00 Stretching Ольга	13:30 Shape mix Олена	
16:30 Дитяча хореографія Ольга		18:30 BODY PUMP Олександр	16:30 Дитяча хореографія Ольга	18:30 BODY PUMP Олександр	16:30 Дитяча хореографія Ольга		
19:00 Aqua Mix Ольга	19:00 Pilates Наталія		19:00 Pilates Наталія	19:00 Aqua Mix Ольга	19:00 Pilates Наталія		
		19:30 Tri Yoga Надія	20:00 Lady Dance Оксана	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.



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.



Aqua Mix

Тренування у воді, із використанням різного обладнання, направлене на зміцнення усіх м'язів. Рекомендовано для середнього рівня підготовки. Тривалість 40-45 хв.



Zumba Power

Танцювальна фітнес-програма на основі популярних латиноамериканських ритмів. Різноманітні екзотичні мелодії — все це робить ZUMBA POWER ефективною для спалювання калорій.



Stretching

Stretching – це система вправ, головна мета яких розтяжка зв'язок та м'язів, а також підвищення гнучкості тіла.



Lady Dance

Це один з видів аеробіки з деякими елементами еротичного танцю. Танець наповнений грацією, чуттєвістю і пластичними рухами.



Дитяча хореографія

Це уроки з хореографії, що включають в себе ігри, дихальні вправи, легку розтяжку, спеціальні вправи для розвитку пластики.

Усі базові карти фітнес-центру Термінал включають відвідування групових занять

Вартість окремих абонементів на групові заняття:

Абонемент 8 занять (один вид заняття)	660
Абонемент 10 занять (всі заняття)	990
Аква мікс 8 занять /12 занять	770/990
Аква кідс 8 занять / Аква кідс разове заняття	590/105
Дитяча хореографія 8 занять	660
Разове заняття в аеробному залі доросле/дитяче	190/105