

Розклад групових занять

пн.		вт.		ср.		чт.		пт.		сб.		нд.		
08:00 Tri Yoga Марина		08:00 Stretching Слава (під запис)		08:00 Tri Yoga Марина		08:00 Stretching Слава (під запис)		08:00 Tri Yoga Марина						
09:00 Tri Yoga Марина		09:00 BODY PUMP Олександр (під запис)		09:00 Tri Yoga Марина		09:00 BODY PUMP Олександр (під запис)		09:00 Tri Yoga Марина						
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 Алла				19:30 Tri Yoga Алла								

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