

## 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			
10:30 PILATES Наталія		11:00 AEROBIC DANCE Наталія	10:40 SHAPE MIX Олена	11:00 AEROBIC DANCE Наталія	10:30 PILATES Наталія	11:15 BODY PUMP Олександр	
12:00 AQUA MIX Ольга	11:30 СТРУНКЕ ТІЛО Анатолій			12:00 AQUA MIX Ольга	11:30 СТРУНКЕ ТІЛО Анатолій	12:30 AQUA MIX Ольга	
						13:30 SHAPE MIX Олена	
17:30 TRI YOGA BASIC Ольга <i>(за попереднім записом)</i>					17:30 TRI YOGA BASIC Ольга <i>(за попереднім записом)</i>		
19:00 AQUA MIX Ольга	19:00 СТРУНКЕ ТІЛО Анатолій			19:00 AQUA MIX Ольга	19:00 СТРУНКЕ ТІЛО Анатолій		
20:00 AEROBIC DANCE Наталія		19:30 TRI YOGA Надія	20:00 AEROBIC DANCE Наталія	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.



### **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.



### **Pilates**

Тренування, спрямоване на розвиток глибоко лежачих м'язових волокон, еластичності зв'язок, рухомості суглобів, внутрішньом'язової координації, витривалості та контролю дихання.



### **Lady Dance**

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



### **Body Ballet**

Це авторська фітнес-програма, в основі якої використовуються адаптовані для звичайної людини вправи, позиції рук і танцювальні рухи, запозичені з класичного балету. Також половина уроку відводиться на плавну розтяжку всього тіла.

## Усі базові карти фітнес-центру Термінал включають відвідування групових занять

### Вартість окремих абонементів на групові заняття:

Абонемент 8 занять (один вид заняття)	<b>825</b>
Абонемент 10 занять (всі заняття)	<b>1200</b>
Аква мікс 8 занять /12 занять	<b>935/1200</b>
Аква кідс 8 занять / Аква кідс разове заняття	<b>700/130</b>
Дитяча хореографія 8 занять	<b>825</b>
Разове заняття в аеробному залі доросле/дитяче	<b>230/130</b>