

Розклад занять

пн.		вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	нд.
8:00 TRI YOGA Надія		8:00 STRETCHING Слава (під запис)	8:00 TRI YOGA Надія	8:00 STRETCHING Слава (під запис)	8:00 TRI YOGA Надія		
9:00 TRI YOGA Надія		9:00 BODY PUMP Олександр (під запис)	9:00 TRI YOGA Надія	9:00 BODY PUMP Олександр (під запис)	9:00 TRI YOGA Надія		
10:30 PERFECT BODY Наталія (під запис)		10:30 СТРУНКЕ ТІЛО Світлана	10:40 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 PERFECT BODY Наталія (під запис)	12:00 AQUA MIX Ольга	12:30 PERFECT BODY Наталія (під запис)	12:30 AQUA MIX Ольга	
			13:30 СТРУНКЕ ТІЛО Світлана (під запис)				
19:00 AQUA MIX Ольга	19:00 STEP MIX Світлана (під запис)		19:00 STEP CALLANETICS Світлана (під запис)	19:00 AQUA MIX Ольга	19:00 STEP MIX Світлана (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.



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, грн.:

Абонемент 8 занять (всі види групових занять аеробної зали)	900
Абонемент 10 занять (всі заняття + аква-мікс)	1300
Аква мікс 8 занять /12 занять	1000/1300
Аква кідс 8 занять	770
Разове заняття в аеробному залі доросле/дитяче	250/140