



Тел. 099 792 56 88

с 28 января 2019

# Расписание фитнес занятий

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	
<b>9.00 - 9.55</b>	<b>9.00 - 9.55</b>	<b>9.00 - 9.55</b>	<b>9.00 - 9.55</b>	<b>9.00 - 9.55</b>		
АВТ Грибовская Маричка	Total Body Алешова Мария	АВТ Грибовская Маричка	Total Body Алешова Мария	АВТ Грибовская Маричка		
<b>10.00 - 10.55</b>	<b>10.00 - 10.55</b>	<b>10.00 - 10.55</b>	<b>10.00 - 10.55</b>	<b>10.00 - 10.55</b>		
Функциональный тренинг Мушта Юлия	Lower Body Алешова Мария	Функциональный тренинг Мушта Юлия	Lower Body Алешова Мария	Функциональный тренинг Мушта Юлия		
<b>11.00 - 11.55</b>	<b>11.00 - 11.55</b>	<b>11.00 - 11.55</b>	<b>11.00 - 11.55</b>	<b>11.00 - 11.55</b>		
Total Body Алешова Мария	ТАБАТА Алешова Мария	Total Body Алешова Мария	ТАБАТА Алешова Мария	Total Body Алешова Мария		
<b>12.00 - 12.55</b>		<b>12.00 - 12.55</b>		<b>12.00 - 12.55</b>		
Фитнес с ФитБолом Алешова Мария		Фитнес с ФитБолом Алешова Мария		Фитнес с ФитБолом Алешова Мария		Круговая тренировка Алешова Мария
<b>13.00 - 13.55</b>		<b>13.00 - 13.55</b>		<b>13.00 - 13.55</b>		
Круговая тренировка Алешова Мария		Круговая тренировка Алешова Мария		Круговая тренировка Алешова Мария		
<b>14.00 - 14.55</b>		<b>14.00 - 14.55</b>		<b>14.00 - 14.55</b>		
ТАБАТА Алешова Мария	ТАБАТА Алешова Мария	ТАБАТА Алешова Мария	ТАБАТА Алешова Мария			
<b>15.00 - 15.55</b>		<b>15.00 - 15.55</b>		<b>15.00 - 15.55</b>		
Упругие попки Грибовская Маричка		Упругие попки Грибовская Маричка		Упругие попки Грибовская Маричка		
<b>16.00 - 16.55</b>	<b>16.00 - 16.55</b>	<b>16.00 - 16.55</b>	<b>16.00 - 16.55</b>	<b>16.00 - 16.55</b>		
Стретчинг Грибовская Маричка	Пилатес Мушта Юлия	Стретчинг Грибовская Маричка	Пилатес Мушта Юлия	Стретчинг Грибовская Маричка		
<b>17. 30 - 18. 25</b>	<b>17. 30 - 18. 25</b>	<b>17. 30 - 18. 25</b>	<b>17. 30 - 18. 25</b>	<b>17. 30 - 18. 25</b>		
ЙогаЛатес Ольга Попова	Сайкл Татьяна Кормишина	СтретчЙога Ольга Попова	Сайкл Татьяна Кормишина	Хатха - Йога Ольга Попова		
	<b>18. 30 - 19. 25</b>		<b>18. 30 - 19. 25</b>			
	STEP Active + Талия+Руки+Грудь Алешова Мария		STEP Active + Талия+Руки+Грудь Алешова Мария			
<b>19. 30 - 20. 25</b>		<b>19. 30 - 20. 25</b>		<b>19. 30 - 20. 25</b>		
STEP Active + Ножки + Ягодицы Алешова Мария		STEP Active + Ножки + Ягодицы Алешова Мария		STEP Active + Ножки + Ягодицы Алешова Мария		

Абонемент на фитнес приобретается на занятие  
ФК Доминант оставляет за собой право замены инструктора или расписания

## Описание занятий по фитнесу

**TRX** – это система специальных ремней и петель, позволяющая использовать собственный вес человека для силовых тренировок. Для всех уровней подготовленности

**ЙогаЛатес** — сочетание направлений разумного тела Йоги и Пилатеса. Тренировка, которая направлена на укрепление тела, развитие гибкости, оздоровление позвоночника, восстановление правильной осанки и чувства равновесия. Для всех уровней подготовленности

**Стретчинг** — сочетание направлений разумного тела Йоги и Стретчинга. Класс направлен на развитие гибкости и развитие подвижности в суставах. Для всех уровней подготовленности

**Хатха - Йога** — восточная практика для нормализации психоэмоционального состояния, улучшает гибкость тела, активизирует работу внутренних органов, улучшает подвижность суставов. Для всех уровней подготовленности

**Total Body** - силовой класс, направленный на проработку всех мышечных групп. Занятие средней интенсивности

**Фитнес с ФитБолом** - включает в себя кардио нагрузку и силовую проработку всех мышечных групп. Проводится с использованием специального инвентаря - большого резинового мяча (ФитБола). Занятие средней и высокой интенсивности

**STEP Active + Ножки + Ягодицы** - класс смешанного формата. Тренировка с использованием специальной степ-платформы - это имитация подъема по ступенькам, но с использованием интересных хореографических движений, которые сжигают невероятное количество калорий. Вам обязательно необходимы будут кроссовки. Занятие с акцентом на проработку ягодичных мышц, мышц ног и мышц живота. Эффективно для формирования подтянутых ягодиц и плоского живота. Тренировка проходит в интенсивном темпе. Тренировка направлена на похудение, улучшение формы ягодиц и бедер, создание плоского живота, проработки рельефа

**Круговая тренировка** - класс, направленный на проработку всех основных мышечных групп с помощью дополнительного оборудования. Занятие высокой интенсивности

**Lower Body** - силовой класс, направленный на проработку мышц ног и ягодиц. Занятие средней интенсивности

**F - training** - класс смешанного формата, с использованием степ-платформ и дополнительного инвентаря. Направлен на проработку всех основных мышечных групп. Занятие высокой интенсивности

**STEP Active+Талия+Руки+Грудь** - класс смешанного формата. Тренировка с использованием специальной степ-платформы и танцевальных связок, которые сжигают невероятное количество калорий. Вам обязательно необходимы будут кроссовки. Занятие с акцентом на проработку талии, мышц груди и рук. Тренировка проходит в интенсивном темпе

**ТАБАТА** - один из наиболее эффективных видов интервальной тренировки. Занятие высокой интенсивности. Данный вид занятия представляет собой комплекс упражнений, основой которого является принцип кратковременной интенсивной работы с небольшими перерывами

**АВТ** - силовой класс, направленный на проработку мышц ног, ягодиц и пресса. Занятие средней интенсивности, без элементов функционального тренинга

**Функциональный тренинг** — тренировка, которая повышает тонус мышц, выносливость, помогает стать более стройной и подтянутой. Включает в себя аэробную разминку, силовую часть с использованием дополнительного оборудования (степперы, бодибары, гантели, утяжелители, фитболы) и заключительную растяжку. Подойдет как тренированным людям, так и новичкам