



Тел. 099 792 56 88

с 12 ноября 2018

Расписание фитнес занятий

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

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