

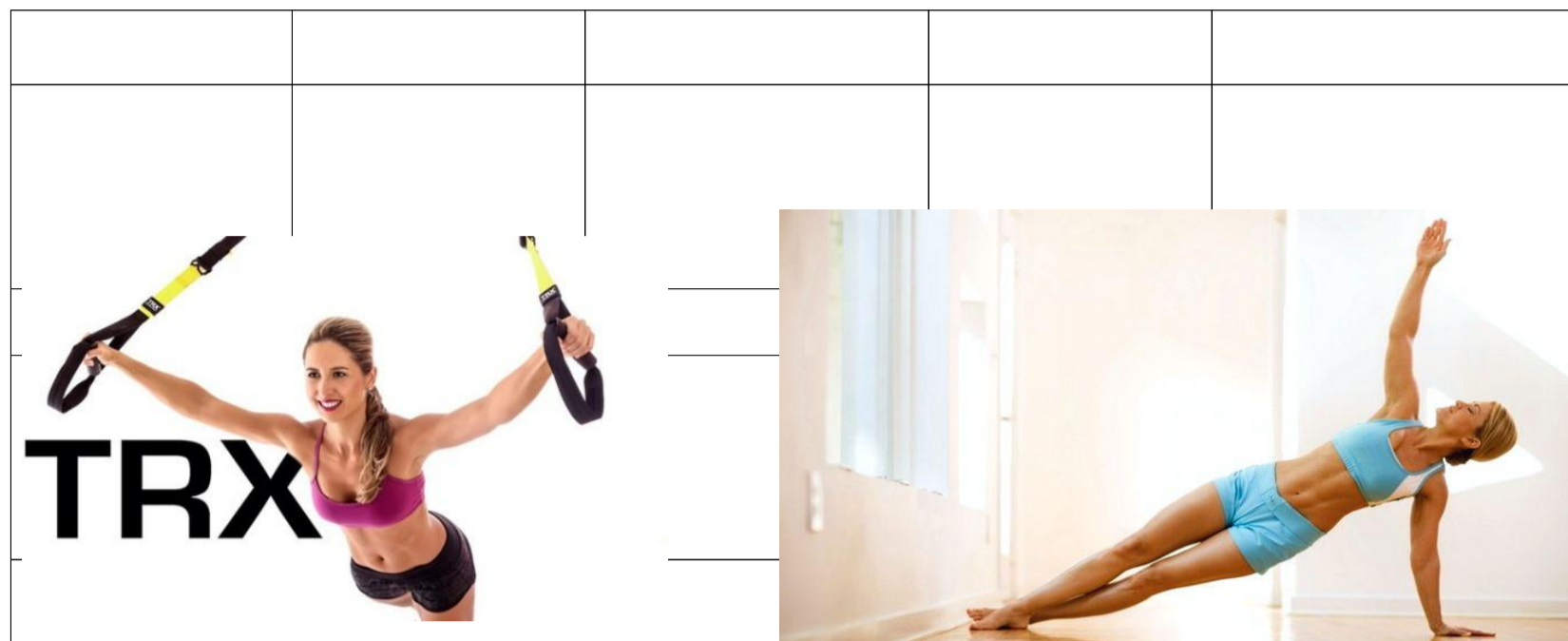


Тел. 095 066 74 03

с 12 ноября 2018

Расписание фитнес занятий

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------



Время для персональных тренировок

18. 00 - 18. 55		18. 00 - 18. 55		17. 00 - 17. 55
Пилатес Юсупова Виктория (по записи)		Стретчинг Юсупова Виктория (по записи)		Пилатес Юсупова Виктория (по записи)
19. 00 - 19. 55		19. 00 - 19. 55		18. 00 - 18. 55
Sculpt Юсупова Виктория (по записи)		Step + ABS Юсупова Виктория (по записи)		TRX Юсупова Виктория (по записи)

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

Описание занятий по фитнесу

Sculpt — силовой класс, который направлен на проработку всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования. Для всех уровней подготовленности

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

Пилатес — тренировка, которая направлена на укрепление тела, развитие гибкости, оздоровление позвоночника, восстановление правильной осанки и чувства равновесия. Для всех уровней подготовленности

Стретчинг — класс направлен на развитие гибкости и развитие подвижности в суставах. Для всех уровней подготовленности

Step + ABS — аэробный класс с использованием специальной платформы (степа). Тренировка направлена на похудение, укрепление и развитие ССС, проработку основных мышечных групп с акцентом на мышцы брюшного пресса. Для всех уровней подготовленности