|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **понедельник** | **Вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** | **воскресенье** |
| **9.00** | Бодифлекс  **Ксения Шичева** | Функциональный тренинг  **Юлия Мишина** | Здоровая спина  **Евгения Щербакова** | Пилатес  **Юлия Мишина** | Бодифлекс  **Ксения Шичева** |  |  |
| **10.00** | Плоский живот  **Ксения Кутузова** | Стретч  **Анна Казанкова** | **http://fisiofitness.ch/wp-content/uploads/2013/06/Logo-HOT-IRON-2.jpg 1**  **Сабия Адиева** | ZUMBA®  **Ксения Сыромолотова** | Функциональный  тренинг  **Ксения Кутузова** | **10.00**  Йога для начинающих. Оздоровительные практики.  **Ирина Стрельникова** | **10.00**  Йога  **Ирина Стрельникова** |
| **10.30** | Аэродэнс  **Ксения Кутузова** | **11.00 60+**  **Сабия Адиева /**  **Юлия Мишина** |  | **11.00 60+**  **Саби Адиева / Юлия Мишина** |  | 11.30  Аэройога  **Ирина**  **Стрельникова** | **11.30** Здоровая спина  **Евгения Щербакова** |
| **12.00** |  |  |  |  |  |  | **12.30**  bodyART**тм**  **Наталья Балабенкова** |
| **13.00** | Экспресс-тренировка  **(40 мин.) 13.10**  **Юлия Трындикова** |  | Экспресс-тренировка  **(40 мин.) 13.10**  **Александра Мещерякова** |  | Экспресс-тренировка  **(40 мин.) 13.10**  **Юлия Трындикова** | Лайт-тренинг  **Ксения Шичева** |
| **14.00** |  |  |  |  |  | Тай-бо  **Александр Ральников** | ZUMBA®  **Ксения Сыромолотова** |
| **15.00** |  |  |  |  |  | МФР+Стретч  **Юлия Мишина**  **[1час 15мин]** |  |
| **16.30** |  | Йога для  начинающих  **Ирина Стрельникова** | Функциональный тренинг  **Анна Казанкова** | Йога для начинающих  **Ирина Стрельникова** |  |  | **16.00**  **Подростки**  **(10-15 лет)**  **Алексей**  **Муковня** |
| **17.30** | Функциональный  тренинг  **Наталья Балабенкова** | **http://fisiofitness.ch/wp-content/uploads/2013/06/Logo-HOT-IRON-2.jpg 1**  **Сабия Адиева** | bodyART**тм**  Flow  **Наталья Балабенкова** | ZUMBA®  **Александра/ Ксения** | Пилатес  **Наталья Балабенкова** |  | 17.00  Детская аэройога **(9-14 лет)**  **Юлия Быстрова** |
| **18.30** | Стретч  **Евгения Щербакова** | Функциональный тренинг  **Ксения Шичева** | **http://fisiofitness.ch/wp-content/uploads/2013/06/Logo-HOT-IRON-2.jpg 2**  **Наталья Балабенкова** | Лайт-тренинг  **Наталья Балабенкова** | STRONG by  Zumba тм  **Александра Мещерякова** | 18.00  Йога  **Юлия Быстрова** |  |
| **19.30** | **http://fisiofitness.ch/wp-content/uploads/2013/06/Logo-HOT-IRON-2.jpg 1**  **Александр Ральников** | ZUMBA STEP®  **Александра Мещерякова** | Пилатес  **Юлия Мишина** | **http://fisiofitness.ch/wp-content/uploads/2013/06/Logo-HOT-IRON-2.jpg 1**  **Наталья Балабенкова** | **http://fisiofitness.ch/wp-content/uploads/2013/06/Logo-HOT-IRON-2.jpg2**  **Александра Мещерякова** |  |  |
| **20.30** | Йога  **[1час 15мин]**  **Ирина Стрельникова** | Йога  **[1час 15мин]**  **Юлия Быстрова** | Йога  **[1час 15мин]**  **Ирина Стрельникова** | Йога  **[1час 15мин]**  **Юлия Быстрова** | Йога  **[1час 15мин]**  **Ирина Стрельникова** |  |  |

****

**Фитнес-клуб “Грегори-офис”. Расписание групповых программ (запись по тел. 79-61-72).**

1. Во избежание травм настоятельно рекомендуется прохождение вводного инструктажа и посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности.

2. Продолжительность фитнес-часа 55 минут, если не указано иное.

3. Для занятий в клубе необходимо переодеться в спортивную одежду и кроссовки. Тренироваться в уличной обуви запрещено.

4. Во время посещения силовых уроков обязательно использование индивидуального полотенца для коврика.

5. Мобильные телефоны во время занятий не используются.

6. Просим Вас не использовать на занятии сильных парфюмерных средств, соблюдать правила личной гигиены.

7. Пожалуйста, сведите разговоры на занятиях до минимума.

8. Опоздание на урок на 10 и более минут не даёт Вам безопасно включиться в тренировку. Тренер имеет право не допустить клиента на данное занятие.

9. На уроках Йога, Аэройога, Пилатес, Лайт-тренинг, Стретч, Здоровая спина, Бодифлекс, bodyART**тм ,** bodyART**тм**  Flow обувь не используется.

10. После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.

11. Администрация оставляет за собой право поменять заявленного в расписании инструктора или внести изменения.

12. Количество занимающихся в группах ограничено - по 14 человек.

13. Если определенная групповая программа пришлась Вам по душе, Вы можете записаться в постоянную группу при наличии свободного места в ней. При условии постоянного посещения место сохраняется за Вами до тех пор, пока Вы не уведомите администратора об изменении своего решения. Просим Вас предупреждать о том, что Вы не сможете посетить урок, достаточно отправить sms-сообщение на номер **+7 912 119 8878** с указанием фамилии и времени тренировки или позвонить по тел. **79 61 72, 89121198878**.

14. Вы можете не записываться в постоянную группу и посещать занятия по предварительной записи при наличии свободного места.

|  |  |
| --- | --- |
| **Сила и тонус мышц** | |
| **http://fisiofitness.ch/wp-content/uploads/2013/06/Logo-HOT-IRON-2.jpg** | групповая силовая тренировка под музыку с мини-штангами на все группы мышц. Для любого уровня подготовленности. |
| Тай-бо | Активная аэробика с элементами бокса и теквондо, своеобразная борьба с невидимым противником под ритмичную музыку. Основные движения – удары руками и ногами в сочетании с основными шагами из аэробики. Тай-бо очень эффективен для тех, кто хочет избавиться от лишних килограммов, иметь подтянутую фигуру и улучшить общее состояние здоровья. |
| STRONG by Zumba тм | программа, которая использует комбинацию принципов интенсивного высокоинтервального тренинга, упражнения с весом собственного тела в сочетании с интенсивной музыкой. Музыка, в освою очередь, выступает в качестве связующего и очень важного элемента: движения полностью синхронизированы с ритмом музыкальных композиций, а темп задает высокую эффективность. В результате: полное преобразование тела с качественным улучшением мышечной массы и высоким уровнем сжигания калорий. |
| Плоский живот | урок, направленный на укрепление мышц живота и спины. Для любого уровня подготовленности. |
| Экспресс-тренировка | Удар по проблемным зонам! Тренировка, которая отнимает гораздо меньше времени, но при этом даёт желаемый эффект. Для любого уровня подготовленности. |
| Ladies Gym | Занятие для женщин в мини-группе (до 5 чел.) **в тренажерном зале** под руководством профессиональных инструкторов, которые максимально оценят возможности каждого участника, прислушаются к его пожеланиям, контролируют правильность выполнения упражнений, тем самым обеспечивая безопасность тренировок и наилучший результат! |
| **Танцевальные направления** | |
| ZUMBA FITNESS® | единственная танцевальная фитнес-программа в латиноамериканском стиле, которая совмещает модную зарубежную музыку и повторяющиеся простые движения, создавая совершенно захватывающую "фитнес-вечеринку". Для любого уровня подготовленности. Если вы еще не были на классах ZUMBA® , обязательно приходите! |
| ZUMBA STEP® | эффективная танцевальная фитнес-тренировка с использованием степ-платформы. То, о чём вы давно мечтали – подтянуть и привести в тонус мышцы ягодиц и всего тела, одновременно отрываясь под зажигательные латиноамериканские ритмы. |
| Аэродэнс | урок, совмещающий аэробику и танец. Аэробная тренировка на основе базовых шагов с использованием различных направлений современной хореографии. Для любого уровня подготовленности. |
| **Классы смешанного формата** | |
| Функциональный тренинг | одно из самых энергоемких занятий, развивающее все основные двигательные качества человека. Навыки, полученные на этой тренировке, используются в повседневной деятельности и при занятиях спортом. Использование самого различного оборудования позволяет сделать эту тренировку максимально эффективной. Рекомендовано для всех уровней подготовленности. |
| Лайт-тренинг | облегченная функциональная тренировка, направленная на развитие мышечного корсета, создание сильного позвоночного стержня путем не высокой интенсивности, а глубины проработки мышц. Показана людям со слабой начальной подготовкой или людям, имеющим проблемы с позвоночником, не выдерживающим длительных нагрузок. |
| bodyART**тм** | Функциональная тренировка мышц всего тела и сердечно-сосудистой ситемы. Включает кардио-упражнения, упражнения на силу и гибкость. Направлена на гармоничное развитие тела, души и разума. |
| bodyART**тм**  Flow | в модуле bodyART Flow («flow» означает «поток») в основном ставится акцент на понимание самих себя и того, что находится вокруг нас (время дня, настроение и пространство), это очень живой и одновременно расслабляющий класс, прекрасный способ почувствовать грацию, легкость и силу. |
| **Специализированные направления. Рекомендованы для любого уровня подготовленности.** | |
| Йога | проверенная тысячелетиями практика развития личности - через физическое совершенствование тела к внутренней гармонии. Динамичные и статичные асаны объединят тело и душу, приведут к гармонии и откроют новые возможности вашего тела. |
| Йога для начинающих. Оздоровительные практики. | Класс для начинающих, включающий асаны с выраженным терапевтическим эффектом, дыхательные практики (пранаяму) и заключительную часть - релакс! |
| Аэройога | эффективная и комфортная система упражнений и поз с использованием йога-гамака, подвешенного к потолку. Включает упражнения на развитие силы, гибкости, чувства равновесия. Йога-гамак используется также для поддержки в сложных асанах и помогает достичь прогресса в практике. |
| Детская аэройога | обеспечит Вашим детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам. Дети с удовольствием принимают смешные позы животных, а ребят постарше привлекают изящество поз и возможность физического совершенствования. Благодаря йоге у Ваших детей разовьется сила  и гибкость, улучшится осанка и техника концентрации внимания, а также значительно повысится самооценка. |
| Пилатес | класс направлен на укрепление мышечного корсета, улучшение мышечного баланса, контроля над телом и развитие координационных движений. Снимает стресс с позвоночника. Для любого уровня подготовленности. |
| Стретч | урок направлен на растягивание и расслабление мышц всего тела. Улучшает подвижность суставов, способствует ускорению обменных и восстановительных процессов в организме. Особенно рекомендуется в сочетании с силовыми тренировками или при малоподвижном образе жизни. |
| МФР | Миофасциальное расслабление (МФР) – специальная методика мышечного расслабления, которая позволяет скорректировать работу мышц, находящихся в гипертонусе. В процессе тренировки при помощи специального оборудования (роллы для пилатеса, теннисные мячи и пр.) в виде самомассажа оказывается воздействие на фасции, мышцы, связки, суставы. Рекомендовано всем и каждому! |
| Здоровая спина | упражнения направлены на укрепления среднего и глубокого слоёв мышц спины и живота, поддержание и улучшение правильной осанки. |
| Бодифлекс | В переводе с английского body означает «тело», flex – «подтягивать». Золотой секрет этой системы состоит в глубоком диафрагмальном дыхании, сопровождающем простые статические упражнения. В процессе выполнения несложных упражнений кровь насыщается главным жиросжигателем – кислородом, который способствует быстрому расщеплению липидных клеток, тонизирует мышечную ткань. Кроме укрепления и подтяжки мышц, уменьшаются объемы и восстанавливается первоначальный вид кожи: исчезают дряблость и морщины. |

**тел. 79 61 72, +7 912 119 8878**

**Фитнес-клуб “Грегори-офис”:будни: 8.45-22.00, выходные: 9.45-20.00**