



Скачать расписание

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
08:00-09:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. + Скандинавская ходьба Парк
09:00-10:00		Универсальная йога/ Цигун 507		Силовая круговая тренировка 512			Универсальная йога/ Цигун 507
10:00-10:30					Аквафитнес Закрытый бассейн		
10:00-11:00	Силовая круговая тренировка 512	МФР с роллом 503	Пилатес 503	Универсальная йога/ Цигун 507	Силовая круговая тренировка 512	Пилатес 503	Силовая круговая тренировка 512
11:00-11:30						Аквафитнес Закрытый бассейн	
11:00-12:00	Пилатес 503			МФР с роллом 503			
14:00-14:30			Оздоровительное плавание Закрытый бассейн				
14:00-15:00	Оздоровительно-развивающие занятия для детей в зале	Оздоровительно-развивающие занятия для детей в зале	Оздоровительно-развивающие занятия для детей в зале	Оздоровительно-развивающие занятия для детей в зале	Оздоровительно-развивающие занятия для детей в зале	Оздоровительно-развивающие занятия для детей в зале	Оздоровительно-развивающие занятия для детей в зале
16:00-16:30			Аквайога Закрытый бассейн			Аквафитнес Закрытый бассейн	Оздоровительное плавание Закрытый бассейн
16:00-17:00	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк

\* Гости, проживающие в Комплексе, посещают тренировки комплиментарно.

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ НА СУШЕ		ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ НА ВОДЕ
<p><b>Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С.</b> Главной особенностью является особая техника дыхания – энергичный вдох и пассивный выдох. Техники направлены на насыщение организма кислородом и усиление воздухообмена в легких. В упражнениях задействованы руки, ноги, шея, пресс, плечи, спина. Для всех уровней подготовленности.</p>	<p><b>МФР + Стретчинг</b> МФР – миофасциальный релиз – техника самомассажа, которая используется для расслабления мышц и фасций путем надавливания и растягивания тканей в сочетании с правильным дыханием с помощью дополнительного оборудования (массажного ролла, валика, мячика). Тренировка направлена на максимальное расслабление мышц, снятие напряжения после тренировки, смягчение гипертонуса. Подходит для всех уровней подготовки.</p>	<p><b>Оздоровительное плавание</b> Вид физической активности, который включает в себя выполнение различных упражнений в воде для улучшения здоровья и физической формы. Оздоровительное плавание может быть полезным для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Оно помогает улучшить сердечно-сосудистую систему, укрепить мышцы и суставы, снизить стресс и улучшить общее самочувствие.</p>
<p><b>Скандинавская ходьба</b> Разновидность спортивной ходьбы при помощи специально разработанных палок (проводится в парке).</p>		
<p><b>Утренняя практика (Сурья Намаскар + Пранаяма)</b> Прана-йога помогает контролировать энергию ума и пробуждать в нем силу прямого восприятия. Утренняя практика сурья намаскар и пранаяма идеально подходит для утреннего пробуждения. Для всех уровней подготовленности.</p>	<p><b>Upper Body</b> Это высокоинтенсивные тренировки, направленные на детальную проработку мышц верхней части тела: груди, плеч, спины и рук.</p>	<p><b>Аквафитнес</b> Объединяет элементы аэробики, силовых тренировок и растяжки в воде. Этот вид тренировки подходит для людей любого возраста и уровня физической подготовки.</p>
	<p><b>Bums + ABS</b> Силовой класс, направленный на тренировку мышц ягодиц и мышц корпуса.</p>	
<p><b>Йога начальный класс</b> Йога для начинающих – это знакомство с основами практики йоги, уменьшение стресса, улучшение гибкости и силы тела, а также улучшение концентрации и медитативных способностей. В начальном классе йоге используются простые позы (асаны), дыхательные упражнения (пранаямы) и медитации, которые помогают укрепить тело и улучшить здоровье, учат расслаблению и концентрации. Для всех уровней подготовленности.</p>	<p><b>Классическая йога</b> Классическая (универсальная) йога – это стиль йоги, который объединяет разные аспекты йоги, такие как асаны (физические упражнения), пранаямы (дыхательные упражнения), медитация и философия йоги. Помогает улучшить гибкость, силу и баланс, а также улучшить дыхательную функцию и снять стресс. Практика также способствует развитию осознанности и концентрации, что помогает улучшить психическое здоровье и качество жизни. Для всех уровней подготовленности.</p>	<p><b>Аквамикс</b> Универсальная тренировка. Является отличным выбором для тех, кто хочет совместить приятное с полезным, укрепить здоровье и получить удовольствие от занятий в воде. Вода уменьшает нагрузку на позвоночник, во время тренировок, что значительно снижает риск травм и приносит больше пользы для спины, суставов и связок.</p>
<p><b>Петли TRX</b> Это подвесная система для занятий с весом собственного тела. Функциональная тренировка, позволяющая работать с различными группами мышц и улучшить координацию движений, а также повысить выносливость и гибкость. Подходит для всех уровней подготовленности.</p>	<p><b>Силовая круговая тренировка</b> Одно из самых энергоемких занятий, развивающих все основные двигательные качества. Акцент на проработку одновременно нескольких мышечных групп с участием мышц-стабилизаторов корпуса.</p>	<p><b>Правила посещения групповых занятий</b></p> <p>1. Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки, соответствующие своему уровню подготовки.</p> <p>2. Занятия в залах групповых программ проводятся по предварительной записи. Количество занимающихся в группах ограничено.</p> <p>3. В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Гостя до занятия.</p>
<p><b>Йога интенсив</b> Динамический стиль йоги, который объединяет асаны с дыханием в непрерывный поток, направленный на проработку глубоких мышц, улучшение работы дыхательной системы, достижение спокойствия ума и ясности восприятия. Подходит для среднего и продвинутого уровня подготовленности.</p>	<p><b>Здоровая спина</b> Фитнес-программа, созданная для восстановления и профилактики болезней позвоночника. Программа включает различные упражнения, направленные на укрепление мышц спины, улучшение гибкости и поддержание правильной осанки. Для всех уровней подготовленности.</p>	
<p><b>Soft Class</b> Включает в себя элементы пилатеса, йоги, стретчинга. Подразумевает выполнение упражнений с низкой интенсивностью и минимальным уровнем нагрузки на суставы.</p>	<p><b>Пилатес</b> Безопасный и эффективный способ укрепить мышцы корпуса, улучшить гибкость и координацию движений, а также снять напряжение и уменьшить стресс.</p>	
<p><b>Стретчинг</b> Комплекс упражнений направлен на развитие гибкости, расслабление и восстановление после интенсивных тренировок.</p>	<p><b>Релакс Йога</b> Релакс Йога направлена на достижение расслабления и уменьшение уровня стресса в теле и уме.</p>	