



Расписание групповых программ с 5 февраля

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
08:00	8:30 Power Yoga (1,5 часа) зал 2		7:30 Yoga surya (1,5 часа) зал 2	8:30 Hatha Yoga (1,5 часа) зал 2	Yoga surya (1 час) зал 2		
09:00		Hatha Yoga (1,5 часа) зал 2					9:30 Hatha Yoga (1,5 часа) зал 2
10:00	Total Body зал 2	Core Training & Stretch зал 3	Total Body зал 2	Antigravity \$ (секция)	Functional Training зал 2		
	Yoga Fitball зал 3						
11:00	Pilates easy зал 3	Circuit Training зал 2	Stretch Зал 2	Pole Dance	Lady's Class зал 2	Circuit Training зал 2	Total Body зал 2
	Functional Pump \$ (секция) Зал 2						
12:00	Stretch зал 2			Stretch зал 2	Pilates Pro зал 2	Port de Bras Easy зал 2	Core Training & Stretch зал 2
13:00		Body Gym зал 2				БОКС	
						Yoga&МФП \$ Зал 2(секция)	
14:00		Dance mix Зал 2	Lady's Class зал 2	Lady's Class зал 2		Lady's class зал 2	Step Aerobic зал 2
15:00		Stretch Зал 2	Pilates Class Зал 2	Stretch зал 2		Cycle	Stretch зал 2
						Stretch Зал 3	
16:00							
17:00							
18:00	Fitball lite зал 3	Functional Training зал 2	Tabata time зал 2	Functional Training зал 2	Total Body зал 2	TRX \$ (секция)	
	Interval Training зал 2	Belly Dance зал 3		Belly Dance зал 3			
19:00	Lady's Class Зал 3	ZUMBA зал 3	Total Body зал 2	Functional Pump \$ (секция) Зал 2	Stretch зал 2		
				ZUMBA Зал 3			
	Body Gym зал 2	Cross Fit	Hatha Yoga (1 час) зал 3	Тайский бокс	БОКС		
20:00	Cycle	Stretch зал 3	Stretch зал 3	Hatha Yoga (1 час) зал 3	Cycle		
	Stretch Зал 3						
	БОКС						
	Antigravity \$ (секция)						

Правила посещения групповых занятий:
 1. Опоздание на урок более чем на 10 минут ОПАСНО для Вашего здоровья. Тренер имеет право не допустить клиента на данное занятие. 2. При выборе уровня занятия рекомендуется проконсультироваться у тренера. 3. Пожалуйста, сведите разговоры во время занятий до минимума. 4. После занятия все оборудование складывайте в отведенное для этого место. 5. Администрация оставляет за собой право поменять заявленного в расписании тренера и вносить изменения в расписание групповых занятий.
 -тренировку могут посещать подростки от 14лет
 \$ - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УСЛУГА! ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ У ТРЕНЕРА ОБЯЗАТЕЛЬНА!
 -предварительная запись на Reception!
 - новая тренировка!
 Заходите на наш сайт - goldfitspa.ru
 Ищите нас в соц. сетях:
 /goldfitspa

Аэробные программы

Step Aerobic	Урок для начинающих – введение в степ – аэробику. Тренировка представляет собой аэробную нагрузку, снижение веса. Не рекомендована людям с нарушениями опорно – двигательного аппарата! Продолжительность занятия 55 минут.
Yoga & МФР	Простая, безопасная техника массажа. При помощи массажа воздействуем на тканевые напряжения во всем теле/ тиггеры / и регулируем интенсивность воздействия согласно собственным ощущениям. Задача расслабить мышцы и фасции, а затем растянуть их. Продолжительность 55 минут.
Zumba	Комплекс элементов латиноамериканских танцев и аэробики. Подходит для всех уровней подготовленности. Продолжительность 45 минут.
Cycle	Урок направлен на снижение веса, улучшение выносливости, отсутствие ударной нагрузки на суставы, укрепляет мышцы ног и ягодиц, сердце и сосуды. Нагрузку Вы регулируете сами – подходит для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия 45 минут.
Tabata time	Цикл упражнений, направленных на максимально полезные и эффективные интервальные тренировки.

Силовые программы

Total Body	Силовой урок для любого уровня подготовленности. Направлен на укрепление всех крупных мышечных групп с использованием различного оборудования (гантели, бодибары, амортизаторы). Продолжительность 55 минут.
Body Gym	Тренировка для среднего и высокого уровня подготовленности с использованием специального оборудования – штанги. Направлен на укрепление крупных групп мышц. Продолжительность 55 минут.
Core Training & Stretch	Урок для всех уровней подготовленности. Состоит из двух частей: комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса и спины и вторая часть – комплекс на растяжку мышц. Продолжительность 55 минут.
Lady’s Class	Урок для начального и среднего уровня подготовленности. Силовой урок, направленный на проработку «проблемных зон» женщин (бедро, ягодицы, мышцы брюшного пресса и спины). Продолжительность 55 минут.
Circuit Training	Круговой силовой урок средней и высокой интенсивности. Направлен на укрепление всех мышечных групп с использованием оборудования (бодибар, гантели и стэп-платформа). Урок для подготовленных с продолжительностью 55 минут.
Pole Dance	Разновидность танца, с использованием пилона, сочетая элементы хореографии, спортивной гимнастики, акробатики. Продолжительность 55 минут.
Super Sculpt	Это новый вид аэробики высокой интенсивности с большими физическими нагрузками. Продолжительность 50 минут.

Функциональные программы

Functional Training	Тренировка для среднего и высокого уровня подготовленности с использованием специального оборудования. Направлена на укрепление глубоких мышц – мышц стабилизаторов и развитие силовой выносливости, сердечно – сосудистой системы. Продолжительность 55 минут.
Yoga Fitball	Мяч (фитбол) поддерживает, придаёт баланс телу в выполнении различных поз (асан). Улучшается общее самочувствие, способствует развитию гибкости и силы. Плавно «прорабатывается» каждый сантиметр вашего позвоночника и всего тела. Продолжительность 55 минут.
TRX	Комплекс упражнений с петлями TRX – с собственным весом и силой гравитации. Направлен на развитии силы, гибкости, выносливости и равновесия. Адаптируется под любой уровень подготовленности.
Cross Fit	Тренировка включает в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, художественной гимнастики и других видов упражнений. Адаптируется под любой уровень подготовленности.

Программы «разумное тело»

Pilates Easy	Занятие для начинающих. Тренировка направлена на укрепление глубоких мышц, улучшение подвижности всех суставов, профилактика и коррекция нарушений осанки. Тренировка с использованием специального оборудования (резина, мячи, изотонические кольца). Продолжительность 55 минут.
Pilates Pro	Занятие для подготовленных. Этот комплекс подойдет тем, кто уже давно занимается пилатесом, без усилий выполняет базовые упражнения и хочет разнообразить и усложнить свою тренировку. Продолжительность 55 минут.
Athletic Stretching	Три грани функционального тренинга, яркий акцент на гибкость, дополненный силой и координацией. Не похожа на урок Йоги.
Pilates Class	Это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц.
Fitball Lite	Занятия с мячом для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение.
Stretch	Для всех уровней подготовленности. Комплекс упражнений на развитие гибкости, эластичности мышц, подвижности суставов. Продолжительность 55 минут.
Natha Yoga	Включает в себя позы (асаны), дыхательные техники (пранаямы), крийи (очистительные действия), различные методы визуализации и концентрации сознания и другие практики. Продолжительность 1,5 часа.
Port de bras easy	Фитнес программа, которая совмещает в себе элементы хореографии, йоги, пилатеса и элементы фитнес-тренировки. Port de Bras скорее напоминает какой-то необычный танец, нежели стандартное фитнес-занятие.
Yoga surya	Комбинация физических упражнений, асаны,- пранаямы, соединение в единый комплекс. Занятие направленно на развитие гибкости и силы. Расслабление. Для всех уровней подготовленности.
Power Yoga	Тренировка для подготовленных. Включает комплекс асан, соединенных последовательно и связанных между собой динамическими переходами. Занятие направлено на развитие гибкости, ловкости, координационных способностей.
Antigravity	Тренировка в специальных гамаках, которые подвешены к потолку. Все асаны выполняются в воздухе. Подходит для любого уровня физической подготовленности. Продолжительность 55 минут.
Сайкл-mix студия	Сайкл-mix – это симбиоз трёх видов нагрузки, сочетающих выносливость, силу и функциональность, что позволит воздействовать на организм с разных сторон. Это прекрасная возможность развить в себе эти качества и приобрести желаемую форму мечты.
Healthy Stretching	Растяжка – эффективная формула освобождения и снятия блоков всего организма. Процедура оказывает не только лечебно-профилактическое, но и существенное лечебно-воспитательное действие. Продолжительность 55 минут.

Танцевальные программы

Belly Dance	Комплекс танцевальных движений под зажигательную музыку востока. Продолжительность 55 минут.
-------------	--

Боевые искусства

Тайский бокс	Эффективный стиль борьбы, который включает в себя всё многообразие ударной техники, в котором задействованы удары руками, локтями, ногами, коленями.
Бокс	Тренировка с элементами бокса, направленная на развитие выносливости, молниеносной реакции, общих физических качеств организма.