**Расписание групповых уроков «VAVILOV CLUB» с 16.07.18 по 22.07.18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник**  **16.07** | **Вторник**  **17.07** | **Среда**  **18.07** | **Четверг**  **19.07** | **Пятница**  **20.07** | **Суббота**  **21.07** | **Воскресенье**  **22.07** |  |
| **9:00** | **HEALTHY BODY**  Эльвира |  | **FIT BALL**  Оксана | **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**  Эльвира | **ХАТХА-ЙОГА**  Елена |  |  | **Платные мини- группы**  **по предварительной**  **записи:**  **БАТУТЫ $** – 500 руб. Предварительная запись за 2ч до начала занятия..  **ЗДОРОВАЯ СПИНА $ -** 500 руб. Предварительная запись за 2ч до начала занятия.  **HOT IRON $ -** 500 руб. Предварительная запись за 2ч до начала занятия.  **ТАЙБО $** - 500 руб.  Предварительная запись за 2ч до начала занятия.  **КАПИТОШКИ $** - 400 руб. разовое посещение.  Абонемент на месяц  **( 1 раз в неделю)** – 1000 руб.  Абонемент на месяц  **( 2 раза в неделю)** – 2000 руб.  **\* дети, умеющие держаться на воде.**    C:\Users\Иринв\Desktop\типография, логотипы, картинки, фото\LogoVavilov3.jpg |
| **10:00** | **BODY IDEAL**  Оксана | **ХАТХА-ЙОГА**  Елена | **PILATES**  Наталья Т. | **LOW BODY**  Эльвира | **HOT IRON $**  Наталья Т. |  |  |
| **BOSU**  Оксана |
| **11:00** | **БАТУТЫ $** Оксана | **AQUA PROFI $**  Оксана | **HOT IRON $**  Наталья Т. | **ИЗОПЛАСТИКА**  Татьяна | **БАТУТЫ $** Мария | **STRIP PLASTIC**  Эльвира |  |
| **12:00** |  |  |  |  |  | **STRETCH ШПАГАТ**  Эльвира | **HOT IRON**  Наталья Т. |
| **13:00** |  |  |  |  |  | **AQUA PROFI $**  Оксана | **13:30 ИЗОПЛАСТИКА**  Татьяна |
| **14:00** |  |  |  |  |  | **БАТУТЫ $** Оксана |  |
| **15:00** |  |  |  |  |  |  | **БАТУТЫ $** Мария |
| **17:00** |  |  |  |  |  | **ТАЙБО $**  Олег К. |  |
| **18:00** | **БАТУТЫ $** Мария |  | **БАТУТЫ $** Мария |  |  |  |  |
| **19:00** | **HOT IRON**  Наталья Т. | **ЗДОРОВАЯ СПИНА $**  Эльвира | **ЗДОРОВАЯ СПИНА**  Эльвира | **HOT IRON**  Наталья Т. | **BODY IDEAL**  Оксана |  |  |
| **AQUA MIX**  Оксана |
| **20:00** | **PILATES**  Наталья Т. | **STRIP PLASTIC**  Эльвира | **ХАТХА-ЙОГА**  Елена | **AQUA MIX**  Оксана | **БАТУТЫ $** Оксана |  |  |
| **21:00** |  | **21:15 БАТУТЫ $** Оксана | **ИЗОПЛАСТИКА**  Татьяна | **21:15 БАТУТЫ $** Оксана |  |  |  |
| ***Обращаем Ваше внимание, что администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых уроков и производить замену инструкторов. Команда наших инструкторов всегда готова предложить вам программы персонального тренинга по различным уровням физической подготовки, с учетом ваших индивидуальных особенностей и пожеланий! Запись на мини группы и персональные тренировки производиться у администратора клуба или по телефону рецепции. По всем интересующим Вас вопросам, просим обращаться по телефону рецепции клуба***  ***: +7 (499) 951 90 03, +7 (985) 890 12 99*** | | | | | | | | |

**ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ УРОКОВ «VAVILOV CLUB**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВЗРОСЛЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ** | | **КОММЕРЧЕСКИЕ УРОКИ** |
| **AQUA MIX**- это комплекс физических упражнений в воде под музыку с элементами [плавания](http://womanwiki.ru/w/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [гимнастики](http://womanwiki.ru/s/index.php?title=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1), стретчинга и силовых упражнений. Занятия в воде приносят радость, улучшают настроение, появляется «второе дыхание» и необычная легкость. А самое главное – отличный результат. Благодаря воде очень быстро уходят объемы, фигура подтягивается, исчезает целлюлит. | **LOW BODY-** Это функциональный силовой тренинг, предполагающий использование дополнительного оборудования. Главной целью занятий является укрепление мышц брюшного пресса, спины, ягодиц и нижних конечностей. | **БАТУТЫ** - это программа без ограничений по возрасту и полу. Прыжки на батуте – полезное занятие для фигуры и настроения. Это сочетание аэробных (кардио) нагрузок, упражнений на формирование и укрепление основных групп мышц, комплекса на растяжку. Классическая тренировка длится до 55 мин. Из них 30 мин. с упором на тренировку сердечной мышцы, оставшееся время - упражнения силового характера и на растяжку. |
| **BODY IDEAL** - это силовая аэробика, направленная на проработку мышц всех ”проблемных” зон: рук, плеч, груди, спины, живота, бедер и ягодиц. Выполнение упражнений приводит мышцы в тонус, формирует правильные пропорции тела, независимо от того каким весом и телосложением вы обладаете. | **HEALTHY BODY-** в этом уроке комбинация пилатеса, йоги, ЛФК и растяжки, направленная для укрепления всех мышечных групп и обретения гармонии с телом. | **HOT IRON-** (или «горячее железо») представляет собой комплексную групповую силовую систему тренировок, выполняемую под музыку и с использованием мини-штанг. Система упражнений с мини-штангой выстроена так, что всего за час удается проработать все главные мышцы, не нанося при этом вред суставам и позвоночнику. |
| **ИЗОПЛАСТИКА -** это специальный комплекс упражнений, с помощью которого очертания Вашего тела изменятся уже с первого занятия, причем без особых усилий. Основан на элементах йоги, аэробики, стрип-пластики, восточного танца, пилатеса, классической хореографии. Авторская программа Татьяны Савосиной. |  | **AQUA PROFI** – если вы устали от однообразия в аквааэробике, то Вам стоит посетить урок AQUA PROFI. Преимущества: быстрое снижение массы тела, мышечный тонус, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, равномерное укрепление всех мышечных групп. |
| **PILATES** - cистема упражнений, направленная на укрепление большого количества глубоких мышц, а также мышц-стабилизаторов. В программу включены упражнения на восстановление, метаболизма и омоложение организма.  Рекомендуется во время беременности. |  | **ТАЙБО** – одна из фитнес-систем, в которых слиты воедино западный и восточный подходы к оздоровлению организма. Это синтез аэробики и восточных единоборств. Дисциплина хороша тем, что занимаясь достигается быстрая коррекция тела и формирования здорового духа и выносливости. |
| **FIT BALL** – урок средней интенсивности, выполняемый на мяче. Повышает тонус мышц, развивает вестибулярный аппарат, координацию движений, снимает нагрузку на позвоночник, повышает настроение. |  | **ЗДОРОВАЯ СПИНА -** специальный комплекс занятий, направленных на укрепление спины и пресса. Упражнения на развитие гибкости мышц поясницы (наиболее проблемная зона), зоны трапеций. А также приведение в тонус глубоких мышц спины, мышц выпрямляющих позвоночник. |
| **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА-** Цель утренней гимнастики «встряхнуть» организм, дать работу мышцам, создать ощущение бодрости, силы, повысить общий жизненный тонус. |  | **ДЕТСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ** |
| **ХАТХА-ЙОГА** - Занятия хатха-йогой — это комплексный подход в работе с физическим телом с помощью асан (поз йоги), энергетических замков, дыхательных гимнастик и техник релаксации, позволяющий человеку установить нормальное функционирование всех систем организма. |  | **$ КАПИТОШКИ –** коммерческий групповой урок для детей. Занятие проводится в бассейне. В группе вашего ребенка научат правильной технике плавания всеми способами, будут проводить игры на воде, и далее совершенствовать умение плавать. (занятие для детей, умеющих держаться на воде) |
| **STRIP PLASTIC-** обучение основам этого соблазнительного танца. Женственность, чувственность, гибкость, грациозностью и легкость движения, красивая походка и подтянутая фигура. |  | **ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА** - Главная цель - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения. Научить детей разнообразным двигательным действиям. Танцевальная гимнастика сочетает в себе элементы танца, художественной гимнастики, пластики, акробатики, способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию детей. |
| **STRETCH ШПАГАТ -** Занятие, направленное на развитие гибкости.  Большое внимание уделяется растяжке на поперечный и продольный шпагат. Если ты мечтаешь сесть на шпагат или хорошо растянуться после рабочего дня или тренировки, то Вам сюда! |  | **ХИП - ХОП** - это самый модный и популярный тренд молодежной культуры. Этот стиль впитал в себя уличную философию афроамериканцев, элементы фанка, попа, брейка, джаза. |
| **ЗДОРОВАЯ СПИНА -** специальный комплекс занятий, направленных на укрепление спины и пресса. Упражнения на развитие гибкости мышц поясницы (наиболее проблемная зона), зоны трапеций. А также приведение в тонус глубоких мышц спины, мышц выпрямляющих позвоночник. |  | **ДЕТСКАЯ ЙОГА**– занятие помогает детям избавляться не только от физического напряжение, но и от эмоционального.  Занятие проходит в легкой, игровой форме, с элементами дыхательной, корригирующей и психогимнастики. Педагог использует индивидуальный подход и адаптированную для каждой возрастной группы методику |