**Расписание групповых уроков «VAVILOV CLUB» с 17.12.18 по 23.12.18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Понедельник****17.12** | **Вторник****18.12** | **Среда****19.12** | **Четверг****20.12** | **Пятница** **21.12** | **Суббота****22.12** | **Воскресенье****23.12** |  |
| **8:00** | **RELAX AND STRETCH**Эльвира |  | **ABS+FLEX**Оксана |  |  |  |  |  |
| **9:00** | **HEALTHY BODY**Эльвира | **PILATES**Юлия П. | **FIT BALL**Оксана | **ХАТХА-ЙОГА**Кристина | **PILATES**Юлия П. |  |  | **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.**AQUA PROFI $ -** 500 руб.Предварительная запись за 2ч до начала занятия.**КАПИТОШКИ $** **\***- 400 руб. разовое посещение.Абонемент на месяц **(1 раз в неделю)** – 1000 руб. **(2 раза в неделю)** – 2000 руб. **(3 раза в неделю)** – 3000 руб.**\* дети, умеющие держаться на воде.****БЕСПЛАТНО\*- только для действующих членов клуба.****Рады предложить в неделю:****ДЕТСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ**8 бесплатных программ3 коммерческих программ в бассейне**ВЗРОСЛЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ**32 бесплатных программ4 программы в бассейне10 коммерческих программ |
| **10:00** | **BODY IDEAL**Оксана | **ХАТХА-ЙОГА**Кристина | **PILATES**Оксана | **BOSU**Оксана | **HOT IRON**Наталья Т. | **ДЕТСКАЯ САМООБОРОНА**Александр(с 7-ми лет) | **CLUB DANCE**Алиса(с 7-ми лет) |
| **11:00** | **JUMPING $(батуты)**Оксана | **11:15 AQUA MIX**Виктория | **ТАЙБО**Александр | **ИЗОПЛАСТИКА**Татьяна Cавосина |  **11:15 AQUA MIX**Оксана | **POWER YOGA** **1,5 часа**Кристина | **DANCE MIX**Алиса |
| **JUMPING $(батуты)**Мария | **КАПИТОШКИ $****(бассейн с 3-х лет)**Виктория |
| **12:00** |  |  |  |  |  | **12:30 STRETCH ШПАГАТ** Эльвира | **HOT IRON**Наталья Т. |
| **13:00** |  |  |  |  |  | **13:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА**Эльвира | **13:30 ИЗОПЛАСТИКА**Татьяна Савосина  |
| **13:30 AQUA PROFI $**Оксана |
| **14:00** |  |  |  |  |  | **БЕСПЛАТНО\*****14:30 JUMPING** Оксана |  |
| **14:30 STRIP PLASTICA $**Эльвира |
| **15:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16:00** |  **КАПИТОШКИ $****(бассейн с 3-х лет)**Виктория |  | **ДЕТСКАЯ ЙОГА**Екатерина(с 3-х до 7-ми лет) |  | **ДЕТСКАЯ ЙОГА**Екатерина(с 3-х до 7-ми лет) |  |  |
| **ДЕТСКАЯ САМООБОРОНА**Александр(с 7-ми лет) |
| **17:00** | **ДЕТСКАЯ ЙОГА**Екатерина(с 7-ми лет) | **ДЕТСКАЯ САМООБОРОНА**Сергей (с 7-ми лет) | **ДЕТСКАЯ ЙОГА**Екатерина(с 7-ми лет) | **КАПИТОШКИ $****(бассейн с 3-х лет)**Виктория | **ДЕТСКАЯ ЙОГА**Екатерина(с 7-ми лет) | **ТАЙБО $**Олег К. |  |
| **18:00** | **JUMPING $ (батуты)**Мария | **CLUB DANCE**Алиса(с 7-ми лет) | **JUMPING $ (батуты)**Мария | **ДЕТСКАЯ САМООБОРОНА**Александр(с 7-ми лет) | **JUMPING $(батуты)**Оксана |  |  |
| **19:00** | **HOT IRON**Наталья Т. | **STRETCH ШПАГАТ** Татьяна | **ЗДОРОВАЯ СПИНА**Эльвира | **HOT IRON**Наталья Т. | **BODY IDEAL**Оксана |  |  |
| **20:00** | **BODY BALLET**Кристина | **STRIP PLASTICA**Татьяна | **STRETCH**Эльвира | **IRON CROSS**Наталья Т. | **ХАТХА-ЙОГА**Кристина |  |  |
| **20:15 AQUA MIX**Оксана | **20:30 AQUA MIX**Оксана |
| **21:00** | **POWER YOGA** **1,5 часа**Кристина | **21:15 JUMPING $(батуты)**Оксана |  **ИЗОПЛАСТИКА**Татьяна Савосина | **21:30 JUMPING $(батуты)**Оксана |  |  |  |

**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. | **BOSU** - Занятие проходит с помощью тренажера **BOSU**, который представляет собой резиновую полусферу, установленную на жесткую пластиковую основу. многофункциональная тренировка, которая прекрасно готовит человека к повседневной жизни. Она укрепляет вестибулярный аппарат, развивает силу и ловкость, гибкость и координацию, улучшает осанку. | **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. | **ПИЛАТЕС НА МЯЧАХ**- силовые упражнения, направленные на проработку всех мышечных групп, включающие в себя комплекс упражнений по системе пилатес с использованием специального оборудования Fitball. | **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. | **BODY BALLET-** это упражнения из балетного класса с акцентами на растяжку и аэробные и анаэробные нагрузки. Простыми словами, **Body Ballet** — это занятия балетом для взрослых, помогающие сжечь ненужные килограммы и укрепить мышцы, при этом выравнивается и укрепляется скелет, а тело становится стройным и более изящным. |  |
|  |  | **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. | **ABS+FLEX-** направленная на укрепление мышцы брюшного пресса + глубокое растягивание всех основных мышечных групп. С помощью этих занятий можно значительно укрепить мышцы спины и брюшного пресса, что очень важно для наличия красивой осанки.  | **$ 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. | **IRON CROSS-** Iron Cross — тренировка для тех, кто отработал по программе Hot Iron Занятие направлено на формирование красивого тела. Упражнения способствуют увеличение мышц, а также за довольно короткое время скинуть лишний вес. | **ДЕТСКАЯ САМООБОРОНА -** Основной упор будет занятий будет сделан на общеразвивающие упражнения и общую физическую подготовку. Что благотворно скажется на здоровье и общем развитии ребенка. Важная часть занятий — тактические упражнения, ролевые игры, максимально приближенные к реальности, которые научат ребёнка самообороне. |
| **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! | **RELAX AND STRETCH-** Занятие **RELAX AND STRETCH** – включает в себя упражнения на расслабление, мягкую растяжку в сочетании с элементами медитации и дыхательных практик, которые наполнят еще не пробудившиеся тело энергией, гармонией и легкостью. | **CLUB DANCE –** это микс из современных танцевальных направлений, таких как [уличные танцы](https://www.jamtown.ru/%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%B8-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2/street-dance-mix/), ,hip-hop, jazz-funk, break dance и другие. Танцы для детей - это быстрое развитие подвижности, реакции, памяти, координации и скорости движений, восприятия информации и много другого не менее важного и полезного в жизни. |
| **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. | **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 |
| ***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*** |