

Клуб UP&UP fitness

расписание групповых занятий

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
09:30		10:00		9.00		10:00		09:00		10.00		10:00	
PILATES		STRETCHING		YOGA		PILATES		YOGA		ABS+STG		STEP&AERO	
55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1
10.00		11:00		10.00		11:00		11:00		11:00		11:00	
BODY SCULPT		STEP&AERO		ZUMBA		PUMP		TAE-BO		FTG		YOGA	
55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ №1	55 мин	ЗАЛ№2
13:00		14.00		13.00		12.00		12:00		11:00		12:00	
ABS+STG		BODY CONDITION		STRETCHING		STEP ADVANCED		BODY CONDITION		HI-LOW		ABL	
55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1
14:00		15.00		14.00		14.00		14:00		13:00		12.30	
ZUMBA		PILATES		FTG		ABL		PILATES		PILATES		URBAN DANCE	
55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ №2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2
18.00						15.00		15.00		14:00		13:00	
TAE-BO						STRETCHING		ZUMBA		ZUMBA		BODY CONDITION	
55 мин	ЗАЛ№2					55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1
18.30		18.30		18:30		18.30		18.30		15:00		13.30	
STEP&AERO		HI-LOW		BODY SCULPT		ZUMBA		STEP ADVANCED		BODY SCULPT		BELLY DANCE	
55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ №2
19.00		19.00		19:00		19:00		19.00		16:00		14:00	
ABS+STG		PUMP		LATINA DANCE		PUMP		ZUMBA		TAE-BO		STRETCHING	
55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин.	ЗАЛ №1	55 мин	ЗАЛ№2
19.30		19:30		19:30		19:30		19:30		Менеджер групповых программ			
BODY SCULPT		ZUMBA		BODY CONDITION		BELLY DANCE		ABL					
55 мин	ЗАЛ №1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин.	ЗАЛ №2	55 мин	ЗАЛ№1				
20:00		20.00		20:00		20:00		19.30					
URBAN DANCE		FTG		URBAN DANCE		FTG		ZUMBA					
55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин.	ЗАЛ№1	55 мин	ЗАЛ№2				
20.30		20.30		20:30		20:30		20:30					
PILATES		YOGA		PILATES		STRETCHING		YOGA					
55 мин	ЗАЛ №1		ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ №1	55 мин	ЗАЛ№2	55 мин	ЗАЛ№1				

	ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ клуба ASTRA FITNESS Космопорт						
	Название	Описание	Продолжительность				
	Аэробные программы						
	STEP&AERO	кардио тренировка средней интенсивности для начинающих; изучение базовых шагов классической аэробики и степ-аэробики, техника выполнения, составление несложных комбинаций;	55 минут				
	HI-LOW	кардио тренировка по классической аэробике с добавлением высокоинтенсивных и танцевальных элементов, направлена на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательных систем, сжигание жира, развитие координации и выносливости. Рекомендуется для продвинутого уровня подготовленности	55 минут				
	ZUMBA	уникальная фитнес-программа, сочетающая в себе элементы различных танцевальных направлений: хип-хоп, афро, латина. Простые для выполнения движения выполняются под зажигательные латиноамериканские ритмы, тренировка способствует сжиганию жира, улучшению физического и психоэмоционального состояния! Для всех уровней подготовленности	55 минут				
	STEP ADVANCED	кардио тренировка высокой интенсивности с использованием степ-платформы; включает разучивание связок сложной хореографии, направлена на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательных систем, сжигание жира, развитие координации и выносливости. Рекомендуется для продвинутого уровня подготовленности	55 минут				
	Силовые программы						
	PUMP	силовая тренировка высокой интенсивности на все основные большие и малые группы мышц тела (ноги, грудь, спина, руки, плечи, мышцы живота) с использованием штанги; направлена на создание мышечного рельефа, повышение силовой выносливости, сжигание жира	55 минут				
	BODY SCULPT	силовая тренировка средней интенсивности на все основные большие и малые группы мышц тела с использованием различного оборудования; направлена на укрепление мышц и поддержание их в тонусе, обучение правильной технике выполнения базовых и изолированных упражнений	55 минут				
	ABL	Программа для тренировки мышц ног, ягодиц и брюшного пресса; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут				
	ABS+STG	Урок направлен на тренировку мышц брюшного пресса и нижней части спины , поддержание и развития гибкости всего тела с последующим снятием мышечного напряжения, достижения мышечной релаксации; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут				
	Программы функциональных и смешанных тренировок						
	FTG	функциональная тренировка, направленная на развитие основных двигательных качеств тела человека: сила, выносливость, скорость, гибкость, координация, с использованием различного оборудования или весом собственного тела, программа включает многосуставные упражнения, в основе которых лежат повседневные движения, таким образом снижает риск бытовых травм и улучшает качество жизни)	55 минут				
	BODY CONDITION	интервальная тренировка высокой интенсивности для продвинутого уровня; состоит из чередующихся блоков кардио на степ-платформах и силовых блоков с использованием различного оборудования; повышает общую и силовую выносливость, улучшает форму тела и рельеф мышц, способствует сжиганию жира	55 минут				
	TAE-BO	тренировка высокой интенсивности с использованием элементов бокса и кикбоксинга, сочетает хореографию в технике ударов руками и ногами, рекомендуется для подготовленных	55 минут				
	Танцевальные программы						
	URBAN DANCE	Танцевальное занятие посвящено освоению хореографии различных "уличных" танцевальных стилей, направлено на развитие музыкального слуха, координации, гибкости, пластики, открытию новых возможностей вашего тела)	55 минут				
	LATINA DANCE	Танцевальное занятие с использованием хореографии бальных танцев латиноамериканской программы. Умеренная аэробная нагрузка; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут				
	BELLY DANCE	Танцевальное занятие с использованием хореографию восточного танца, включает элементы танца живота; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут				
	BODY&MIND программы						
	PILATES	Тренировка по методу Д.Пилатеса, направленная на укрепление и формирование внутренних глубоких мышц спины, брюшного пресса и малого таза; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут				
	YOGA	Тренировка, состоящая из специальных упражнений, направлена на гармонизацию души и совершенствование тела; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут				
	STRETCHING	Тренировка, направленная на развитие гибкости, с использованием специальных упражнений на растягивание. Увеличивает подвижность суставов, эластичность связок, дает общее расслабление и релаксацию; рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 минут				