

Расписание групповых занятий в фитнес-клубе «ФЕРРУМ»

Время тренировки	Пн.		Вт.		Ср.		Чт.		Пт.		Сб.		Вс.	
	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б
8:00 - 9:00	Разумное тело* 2 Ксюша									Разумное тело* 2 Ксюша				
9:00-10:00		90-60-903 Света Т.	Пилатес2 Маша П.	Core Training2 Даша		Функц.тр. 2 Света Т.	Пилатес2 Маша П.	Core Training2 Даша		90-60-903 Света Т.				
10:00-11:00		Функц.тр.* 2 Света Т.		Пресс + растяжка3 Даша				Пресс + растяжка3 Даша		Функц.тр.* 2 Света Т.	Пилатес2 Ксюша			
11:00-12:00		Растяжка2* Ксения	Пилатес 3 Алена П.	Jumping*3 Даша		Растяжка2* Ксения	Пилатес 3 Алена П.	Jumping*3 Даша		Растяжка2* Ксения	Растяжка2	90-60-90 3 Сандра		
12:00-13:00				Силовой фитнес2 Алена П.				Силовой фитнес2 Алена П.				Степ- аэробика 1* Ксюша		
13:00- 14:00				Пилатес2 Алена П.13:15				Пилатес2 Алена П.13:15				Stretching* 2 Ксюша	Каратэ* (дети) Саша	Supersculpt* 3
14:00-15:00			FitMix* Ксюша	Supersculpt* 3 Алена П 14.30			FitMix* Ксюша	Supersculpt* 3 Алена П 14.30					Пилатес2	Stretching* 1
15:00-16:00														
16:00-17:00		Jumping* (дети) Света Т.								Jumping* (дети) Света Т.				
17:00 - 18:00				Каратэ (дети) Саша	Пилатес* 3 Ксюша	Акробатика (дети) Жанна*		Каратэ (дети) Саша		Акробатика (дети) Жанна*				
18:00 - 19:00	90-60-903 Сандра	Fit mix*2 Ксюша		90-60-903 Света Т.		Zumba Жанна*		90-60-903 Света Т.	Fit mix*2 Ксюша	Zumba Жанна*				
19:00 - 20:00	90-60-903 Сандра	Super sculpt2 Света Т	Пилатес2 Алена П.	Jumping Interval 3 Света Т.	90-60-903 Сандра 19,30	Super sculpt3 Света Т.	Пилатес2 Алена П.	Jumping Interval 3 Света Т.		Super sculpt2 Света Т				
20:00 - 21:00		Jumping*2 Света Т.		Stretching* 2 Ксюша		Jumping*2 Света Т.			Stretching* 2 Ксюша	Jumping*2 Света Т.				
21:00 - 22:00														

Пр.Кирова 25

Тел.: 067-568-11-06

Тел.:(056) 742-84-85

* занятия проводятся по предварительной записи

- ■ 1й абонемент скидка 50%

ЗУМБА. Zumba (Зумба) – это фитнес-программа, которая сочетает в себе аэробику и яркие движения танцев. Гипнотические ритмы латинской музыки в сочетании с простыми танцевальными движениями заставляют активно работать все группы мышц одновременно сжигая калории и заряжая тело энергией. Не хуже, чем на яркой вечеринке в клубе! Активность данного вида физической нагрузки позволяет задействовать все группы мышц: ягодичи, ноги, руки, грудь и наиболее важные мышцы – сердце, при этом Вы останетесь в прекрасном радостном настроении!

SUPERSCULPT. Supersculpt – вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа, в течение занятия применяется все имеющееся в арсенале фитнес-зала оборудование, но в первую очередь, это гантели, бодибары и резиновые амортизаторы. Силовыми подходами на Supersculpt вы будете наращивать и укреплять мышцы, создавая их рельеф, а во время аэробной части интенсивно сжигать калории. Поэтому обладателям пышных форм не стоит бояться «накачать мышцы под жиром». Вес и жировая прослойка на тренировках Supersculpt тоже будут уменьшаться.

90-60-90. Это силовой фитнес-класс, направленный на проработку основных групп мышц – бедер, ягодиц, пресса, спины и ног. 90-60-90 - это занятие для тех, кто хочет подтянуть свое тело. Класс 90-60-90 представляет собой систему последовательной, комплексной корректировки фигуры, подтяжку мышц, улучшения самочувствия и оздоровления организма. Специальные упражнения помогут вам улучшить фигуру, сформировать правильные пропорции тела, а также повысить гибкость и прочность суставов.

Interval. Интервальная тренировка, чередование аэробной и силовой нагрузки. Проработка всех мышц тела, способствует быстрому сжиганию жировой массы тела. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

SuperSculpt. Это разновидность силовой тренировки, направленная на все группы мышц с применением специального оборудования (гантелей, степ-платформ, бодибара и прочего оборудования). Интенсивность нагрузки: средняя и высокая. Уровень подготовленности занимающихся: любой.

CoreBarbell. Силовой класс высокой интенсивности, направленный на тренировку не только основных групп мышц, но также и мелких мышц, которые включаются в работу за счет применения неустойчивой поверхности. Урок проводится с использованием дополнительного оборудования: аэробной штанги, батудов и минимячей.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование человека. Основной принцип функционального тренинга - адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации. Этот тип тренинга - идеальный способ максимизировать также и спортивную подготовку.

FITMIX. Совмещает различные силовые направления в фитнесе... Регулировка тренировок тренером по его авторскому курсу для более эффективного и быстрого получения ваших целей... Интенсивность высокая с различными аэробными нагрузками с помощью платформ и различных смешанных программ и силовым курсом на проработку всех групп мышц с использованием различного оборудования.

JUMPING. Ходьба, бег - хорошо, а прыжки еще лучше. Вероятно, так решили чешские фитнес-инструкторы и разработали новую революционную программу тренировок - фитнес на батутах, или джампинг. На сегодня под этой эффективной системой понимают сочетание кардио и силовых нагрузок на батуте со специальной опорой, которое способствует эффективному сжиганию калорий (следовательно, потере веса), а также хорошему физическому и психическому самочувствию. В классическом варианте тренировка длится 55 минут - половина времени отводится кардионагрузке, а около 20 минут - на определенные силовые упражнения и растяжку.

Стретчинг (Stretching). Это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Название этого направления фитнеса позаимствовано из английского языка: слово Stretch в переводе на русский означает «эластичность, растяжение».

Пилатес. Система упражнений, основная цель которых – детальная проработка мышц, включая самые мелкие (которые обычно не задействованы), увеличение эластичности связок, подвижности позвоночника и суставов. Особенно важны эти упражнения для женского организма, поскольку помогают в значительной степени укрепить мышцы пресса, низа спины и таза, что является немаловажным плюсом в период после родов и дородовое время.

Калланетика. Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Калланетика — это комплекс из 29 статических упражнений, в основе которых лежат йогические асаны. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой — эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, этот комплекс упражнений может помочь в борьбе с остеохондрозом, болями в шейном и поясничном отделах позвоночника.