

Расписание занятий спортклуба

Ул. Красноярский Рабочий, 145
Дом спорта «Спартак». Ост. Цирк

тел. 268-73-60
8-950-973-14-59

ТРЕНАЖЕРЫ ежедневно:

«Здоровая спина», «Набор или снижение веса»,
«Фигурка - класс!», «Красота и здоровье».

Тренер мастер спорта по тяжелой атлетике и пауэр-лифтингу Швецов Александр и
Андреева Инна

Понедельник

10.15 **Супербедро + плоский живот: степ/слайд – динамик.** Инна Андреева

15.00

16.00 **«ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» hot-iron** (коррекция фигуры - мировой фитнес-хит)
Инна Андреева

17.00 **СЛАЙД: супербедро+плоский живот.** Инна Андреева

18.00 **Суперфигура + Антицеллюлит: ФИТБОЛЛ-шейпинг.** Татьяна Левитес

19.00 **Супербедро + плоский живот: степ – динамик.** Татьяна Левитес

20.00 **«ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» и «БИКИНИ+» (shaping).** Татьяна Кийко

21.00 **КАЛЛАНЕТИК-супергимнастика голливудских звезд + стретчинг.** Анастасия
Кропачева

Вторник

15.00

16.00 **SUPERBODY+ стретчинг (gymnastic, callanetic, pilates, shaping)** Марина
Харитонова.

17.00 **Супербедро+плоский живот: степ–динамик.** Светлана Дьяконова

18.30 **Суперфигура + Антицеллюлит: ФИТБОЛЛ-шейпинг.** Светлана Дьяконова

19.45 **ШКОЛА ЙОГИ Б.К.С. АЙЕНГАРА.** Эксклюзив-Мега - класс по
самому лучшему физиологичному и признанному методу в мире: сила мышц и гибкость
суставов, нормализация веса, коррекция фигуры, нарушений осанки, сколиозов, здоровье
позвоночника, антицеллюлит, спокойные нервы, иммунитет, бесплодие, здоровье ВСЕХ
внутренних органов и систем, жизненный тонус, здоровое дыхание, стройность,
выравнивание, баланс, легкость, омоложение, самопознание. Продолжительность
занятия 1,5 – 2 часа.

Директор клуба Людмила Леонидовна (стаж преподавания йоги 20 лет)

Среда

16.00 **Юниор – фитнес (7 – 12 лет).** Инна Андреева

17.00 **Супербедро + плоский живот: степ начальный и средний уровень.** Инна Андреева

18.00 **«ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» и «БИКИНИ+» (shaping).** Инна Андреева

19.00 **КАЛЛАНЕТИК-супергимнастика голливудских звезд + стретчинг. PILATES.**
Анастасия Кропачева

20.00 **Супербедро+плоский живот: интервальный степ.** Кийко Татьяна

21.00 **«ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» hot-iron** (коррекция фигуры - мировой фитнес-хит)
Кийко Татьяна

Четверг

10.15 **Супербедро + плоский живот: степ – динамик.** *Инна Андреева*

15.00

16.30 **КАЛЛАНЕТИК-супергимнастика голливудских звезд + стретчинг. PILATES.**

Анастасия Кропачева

18.00 **Супербедро+плоский живот: степ–динамик.** *Татьяна Левитес*

19.00 **Суперфигура + Антицеллюлит: ФИТБОЛЛ-шейпинг.** *Татьяна Левитес*

20.00 **СОВЕРШЕНСТВО ЖЕНСКОГО ТЕЛА (БОДИ-БАЛЕТ, СТРЕТЧИНГ).**

Анастасия Кропачева

21.00 **КЛУБНЫЙ ТАНЕЦ free style (MTV. джаз-модерн, R'n'B, Go-GO).** *Анастасия*

Кропачева

Пятница

16.00 **SUPERBODY+ стретчинг (gymnastic, callanetic, pilates, shaping)** *Марина*

Харитонова.

17.00 **«ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» и «БИКИНИ+» (shaping).** *Инна Андреева*

18.00 **СЛАЙД: супербедро+плоский живот.** *Инна Андреева*

19.00 **Суперфигура + Антицеллюлит: ФИТБОЛЛ-шейпинг.** *Светлана Дьяконова*

20.00 **Танцевальный степ (продвинутый уровень).** *Светлана Дьяконова*

21.00

Суббота

11.00 **ШКОЛА ЙОГИ Б.К.С. АЙЕНГАРА.** Эксклюзив-Мега- класс по самому лучшему физиологичному и признанному методу в мире: сила мышц и гибкость суставов, нормализация веса, коррекция фигуры, нарушений осанки, сколиозов, здоровье позвоночника, антицеллюлит, спокойные нервы, иммунитет, бесплодие, здоровье ВСЕХ внутренних органов и систем, жизненный тонус, здоровое дыхание, стройность, выравнивание, баланс, легкость, омоложение, самопознание.

Продолжительность занятия 2 часа

Директор клуба Людмила Леонидовна (стаж преподавания йоги 20 лет)

14.30 **СОВЕРШЕНСТВО ЖЕНСКОГО ТЕЛА (БОДИ-БАЛЕТ, СТРЕТЧИНГ).**

Анастасия Кропачева.

16.00 **NEW! ХИТ СЕЗОНА! Латина-аэро-фит: ZUMBA** *Анастасия Кропачева*

17.00 **СУПЕРТРЕНИРОВКА 1,5 часа:**

супербедро + плоский живот (степ–динамик). *Татьяна Левитес*

18.30 **«ТОЧЕНАЯ ФИГУРКА!» и «БИКИНИ+» (shaping).** *Татьяна Левитес*

Воскресенье

12.00 **Женское здоровье(позвоночник,суставы,антиварикоз, лимфодренаж, вибромассаж, пресс, гибкость, растяжка, танец)** *Анастасия Кропачева*

13.00 **Танец живота.** *Ирина Максимова*

14.00 **СЛАЙД: супербедро+плоский живот.** *Дьяконова Светлана*

15.15 **СТРИП_ ПЛАСТИКА, СТРЕТЧИНГ.** *Анастасия Кропачева*

16.30 **PILATES** (терапевтический класс) по элитной методике лондонского института пилатеса Майкла Кинга: *гибкий, здоровый позвоночник, идеальная осанка, плоский живот, стройная талия, крепкий иммунитет, здоровое дыхание, спокойный ум, антистресс, крепкий сон, антицеллюлит и антиварикоз, здоровье внутренних органов.*

Директор клуба Людмила Леонидовна (стаж преподавания йоги, пилатеса 20 лет)

17.30 **ЙОГА – РЕАБИЛИТАЦИЯ** (неподготовленные, ослабленные, **БЕРЕМЕННЫЕ**, с заболеваниями, в том числе миомы, проблемы спины и т.д.).

Директор клуба Людмила Леонидовна (стаж преподавания йоги 20 лет)

Выборка по тренировкам

Стрип-пластика воскресенье 15.15

Клубный танец четверг 21.00

Танец живота воскресенье 12.00

Боди-балет четверг 20.00, суббота 14.30

ZUMBA суббота 16.00

Стретчинг (растяжки) понедельник 21.00, вторник 16.00, среда 19.00, четверг 16.30 и 20.00, пятница 16.30, суббота 14.30, воскресенье 12.00 и 15.15

Калланетик понедельник 21.00, среда 19.00 и четверг 16.30

Йога вторник 19.45, суббота 11.00, воскресенье 17.30

Пилатес силовой понедельник 21.00, среда 19.00, четверг 16.30

Пилатес терапевтический воскресенье 16.30

СЛАЙД понедельник 17.00 и воскресенье 14.00

Фитбол понедельник 18.00, вторник 16.00 и 18.30, четверг 19.00, пятница 16.00 и 19.00, суббота 18.30

Степ-аэробика понедельник 10.15 и 19.00, вторник 17.00, среда 17.00, 20.00 и 21.00, четверг 10.15 и 18.00, суббота 17.00

Шейпинг понедельник 16.00 и 20.00, среда 18.00 и 21.00, пятница 17.00, суббота 18.30

Оздоровительные направления

Пилатес терапевтический (проблемы позвоночника, антистресс, варикоз, расстройства сна, хроническая усталость, низкий иммунитет и пр.)
воскресенье 16.30

Женское здоровье (позвоночник, суставы, антиварикоз, лимфодренаж, вибромассаж, пресс, гибкость, растяжка, танец) воскресенье 12.00

ЙОГА – РЕАБИЛИТАЦИЯ по методу Б.К.С. АЙЕНГАРА (неподготовленные, ослабленные, **БЕРЕМЕННЫЕ**, с заболеваниями, в том числе миомы, проблемы спины и т.д.). воскресенье 17.30

SUPERBODY+ стретчинг (gymnastic, callanetic, pilates, shaping) – мягкая гимнастика в сочетании с хорошими растяжками вторник и пятница 16.00

**ПРИГЛАШАЕМ НА АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ И ДРУГИЕ
ВИДЫ МАССАЖА К НАШЕМУ МАССАЖИСТУ ВЫСОКОГО
КЛАССА!**

**Рекомендуем персональные тренировки по всем
направлениям**

**Приглашаем в вертикальный турбо-солярий нашего клуба (на
2 –ом этаже)**

Приглашаем в инфракрасную сауну и фитобочку!

**Приглашаем на комплексную диагностику к нашему
доктору-диетологу**

Внимание! Расписание может меняться, уточняйте у администратора клуба.