Расписание групповых занятий

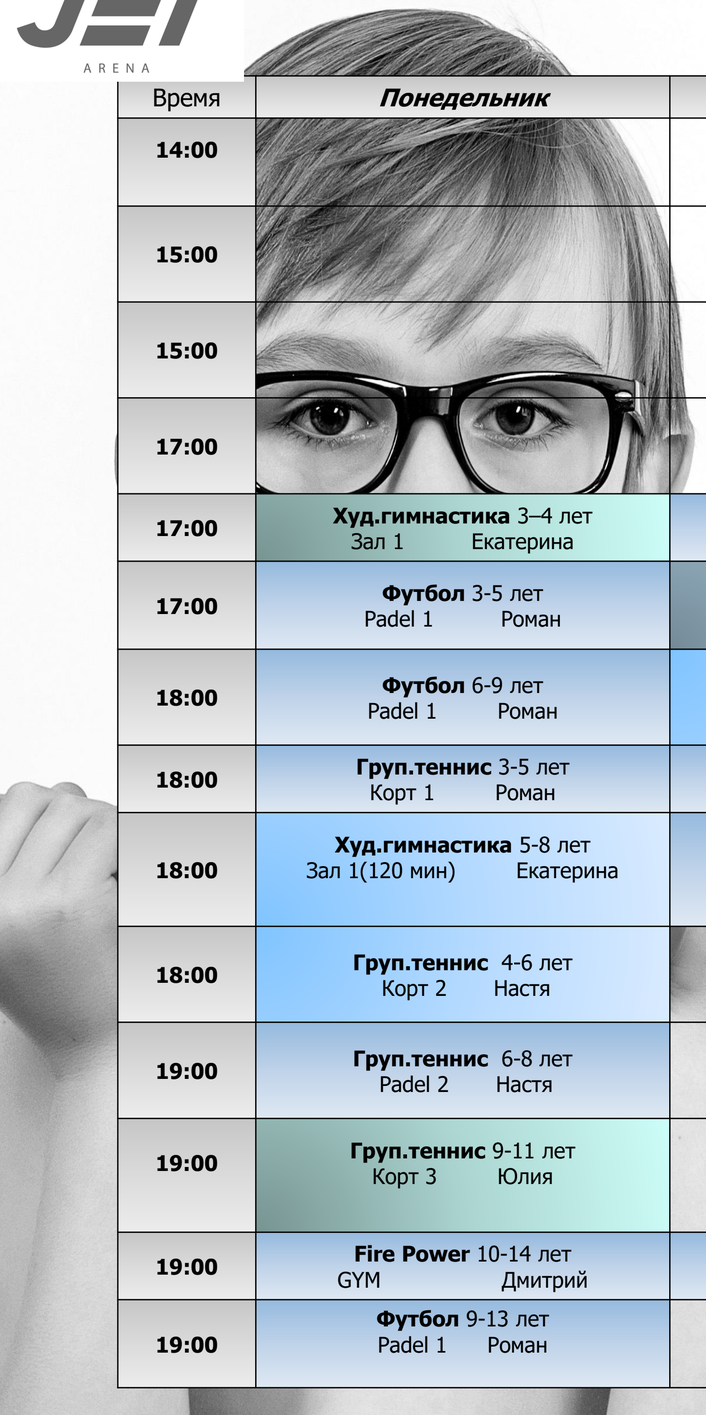
05.06.23 -11.06.23

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09:00	**PILATES POLESTAR** *Зал 1 Анастасия*	**PILATES POLESTAR** *Зал 1 Анастасия*		**PILATES POLESTAR** *Зал 1 Анастасия*			
10:00	**FULL BODY** *Зал 1 Алена*	**ТАБАТА** *Зал 1 Татьяна*	**HIIT** *Зал 1 Алена*	**ТАБАТА** *Зал 1 Татьяна*	**GLIDING** *Зал 1 Алена*		
10:00	**HIGH HEELS** *Зал2 Вера*						
11:00	**TRX** *GYM Алена*	**STRETCHING** *Зал 1 Татьяна*	**ЗДОРОВАЯ СПИНА** *Зал 1 Алена*	**ABS&STRETCH** *Зал 1 Татьяна*	**GIRLY HIP-HOP** *Зал 1 Вера* **-NEW-**		
11:00	**YOGA** *Зал 1 Виктория*		**HIGH HEELS** *Зал 2 Вера*	**ЦИГУН** *Зал 2 Аша* $	**BOOTCAMP** *Gym Алена* **-NEW-**		
12:00					**YOGA** *Зал* 1 *Наталья*	**HIGH HEELS** *Зал 1 Вера*	**NATES** *Зал 1 Алена*
13:00						**STRETCHING** *Зал 1 Вера*	**ABS&STRETCH** *Зал 1 Алена*
18:00					**PUMP POWER** *Зал 1 Георгий*		
19:00	**STRETCHING** *Зал 2 Вера*	**HIGH HEELS** *Зал 1 Вера*	**PUMP POWER** *Зал 1 Георгий*	**BODY BALLET** *Зал 1 Вера*	**FUNCTIONAL BODY** *Зал 1 Георгий*		
20:00		**STRETCHING** *Зал 2 Вера*	**FUNCTIONAL BODY** *Зал 1 Георгий*	**STRETCHING** *Зал 1 Вера*			

JET ARENA

Расписание детских групповых занятий

05.06.23 – 11.06.23



Время	*Понедельник*	*Вторник*	*Среда*	*Четверг*	*Пятница*	*Суббота*
14:00						**Акробатика** 5-10лет Зал 2 Антон
15:00						**Фехтование** 7-10лет Padel 1
15:00						**Худ.гимнастика** 5-8 лет Зал 1(120 мин) Екатерина
17:00				**Худ.гимнастика** 3–4 лет Зал 1 Екатерина	**Худ.гимнастика** 3-4 года Зал 1 Екатерина	
17:00	**Худ.гимнастика** 3–4 лет Зал 1 Екатерина	**Груп.теннис** 6-8 лет Корт 1 Алина		**Груп.теннис** 6-8 лет Корт 1 Алина		
17:00	**Футбол** 3-5 лет Padel 1 Роман	**Акробатика** 5-10лет Зал 2 Антон	**Футбол** 3-5 лет Padel 1 Роман	**Акробатика** 5-10лет Зал 2 Антон	**Футбол** 3-5 лет Padel 1 Роман	
18:00	**Футбол** 6-9 лет Padel 1 Роман	**Хореография** 4-7 лет Зал 1 Вера	**Футбол** 6-9 лет Padel 1 Роман	**Хореография** 4-7 лет Зал 1 Вера	**Футбол** 6-9 лет Padel 1 Роман	
18:00	**Груп.теннис** 3-5 лет Корт 1 Роман	**Груп.теннис** 6-8 лет Корт 2 Юлия		**Груп.теннис** 6-8 лет Корт 2 Юлия	**Груп.теннис** 3-5 лет Корт 1 Роман	
18:00	**Худ.гимнастика** 5-8 лет Зал 1(120 мин) Екатерина	**Груп.теннис** 5 лет Корт 3 Алина		**Груп.теннис** 5 лет Корт 3 Алина	**Худ.гимнастика** 5-8 лет Зал 1(120 мин) Екатерина	
18:00	**Груп.теннис** 4-6 лет Корт 2 Настя		**Груп.теннис** 4-6 лет Корт 2 Ксения		**Груп.теннис** 4-6 лет Корт 2 Ксения	
19:00	**Груп.теннис** 6-8 лет Padel 2 Настя		**Груп.теннис** 6-8 лет Корт 2 Ксения		**Груп.теннис** 6-8 лет Padel 2 Ксения	
19:00	**Груп.теннис** 9-11 лет Корт 3 Юлия			**Айкидо** 5-8 лет Зал 2 Сергей	**Груп.теннис (профи)** 12-16 лет Корт 1 Антон	
19:00	**Fire Power** 10-14 лет GYM Дмитрий	**Груп.теннис** 9-11 лет Корт 2,3 Юлия и Настя	**Fire Power** 10-14 лет GYM Дмитрий	**Груп.теннис** 9-11 лет Корт 3, 4 Юлия и Настя	**Fire Power** 10-14 лет GYM Дмитрий	
19:00	**Футбол** 9-13 лет Padel 1 Роман		**Футбол** 9-13 лет Padel 1 Роман		**Футбол** 9-13 лет Padel 1 Роман	

YOGA, PILATES, FLEXIBILITY

Здоровая спина – тренировочное направление, созданное для восстановления и профилактики болезней позвоночника. Фокусируется на проработку мышц, удерживающих позвоночник в комфортном и корректном положении.

Stretching - растяжка на все тело с акцентом не только на шпагат, но и на здоровую ровную спину.

Yoga — это практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций. Многие техники адаптированны под задачи учеников, и акцент делается на работу с телом и дыханием.

МФР - МФР (миофасциальный релиз или релизинг) – это универсальная тренировка, особая техника массажа и самомассажа, которая помогает расслабить глубокие мышцы и фасции. Техника проведения миофасциального релиза представляет собой деликатное «раскатывание» определенных зон – шеи, плечевого пояса, поясницы, передней, задней, внутренней или внешней поверхности бедра – и помогает все «блокировки» устранить.

YOGA, PILATES, FLEXIBILITY

Pilates polestar - основана на научных исследованиях методика, направленная на оздоровление тела, улучшения движения и качества жизни. На каждом занятии прорабатываем все тело в разных плоскостях. Пилатес помогает улучшить подвижность Вашего тела, обрести стабильность в суставах. После занятия Вы почувствуете прилив сил и легкость в теле. Если Вы только начинаете заниматься физическими упражнениями, то благодаря Пилатесс сможете подготовить своё тело к нагрузкам, если Вы профессиональный спортсмен, то регулярные занятия Пилатес помогут улучшить Ваши результаты в профессиональном спорте.

ИНТЕНСИВНЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК

Pump Power —универсальная силовая тренировка для укрепления всех групп мышц с использованием специальной штанги и дополнительного оборудования.

Abs&stretch — в первой части тренировки упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины во второй - упражнения на растягивание и восстановление.

Nates — тренировка мышц ног, ягодиц и брюшного пресса. Высокая и средняя интенсивность урока.

Bootcamp — это высокоинтенсивные 45-минутные интервальные тренировки сочетают в себе кардио и силовую нагрузку, позволяют одновременно прорабатывать мышцы, становиться сильнее и сжигать калории за счет интервального кардио и чередования нагрузок. Работа на все группы мышц, включение силовых и функциональных нагрузок для развития физических качеств.

Atletica – высокоинтенсивная тренировка, сочетания силовой, кардио и функциональной нагрузки. Эта интервальная тренировка со свободными весами. Позволяет проработать разные группы мышц, не перегружая организм. Активное сжигание калорий, развитие выносливости, силы, координации и формирование красивого мышечного рельефа.

ИНТЕНСИВНЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК

Full body - силовая тренировка на все тело с «утяжелением» и с собственным весом. Проработка всех групп мышц за одно занятие. Подходит для новичков и для тех кто делал большой перерыв в тренировочном процессе.

Fit ball («фитбол» - от англ. «фитнес мяч» – это специальный упругий синтетический мяч диаметром от 55 до 90 см, который используется для выполнения различных физических упражнений. Изначально он был разработан для людей с проблемами спины. На сегодняшний день тренировки с фитболом – это отличный способ укрепить мышцы всего тела, улучшить осанку, справиться с проблемными зонами и похудеть.

ИНТЕНСИВНЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК

ABS (Abdominal Back Spine) – групповая тренировка которая предназначена для эффективного развития и укрепления мышц брюшного пресса, а так же снятия нагрузки с поясницы. Кроме того, ряд упражнений укрепляет мышцы спины, поскольку они являются мышечными антагонистами прессу, а значит, их развитие также способствует развитию прорабатываемой области живота.

TABATA – высокоинтенсивная тренировка, которая заключается в том, чтобы выполнить как можно больше повторений за определенное количество времени. Преимущество тренировки в том, что она позволяет вовлечь все тело. Помимо показателей выносливости улучшается тренированность сердечно-сосудистой системы. Тренировки позволяют увеличить расход энергии за короткий промежуток времени. Тренировка подход для подготовленных клиентов.

Functional VOD- релизовая групповая фитнес программа, основанная на концепции функционального тренинга, отягощенная весом собственного тела, воздействующая на все крупные мышечные группы.
Программа состоит из 5 блоков, каждый из которых направлен на развитие физических качеств (силовая и общая выносливость, скоростно-силовые способности, динамическая гибкость, ловкость, быстрота).
В каждом блоке 2 уровня сложности.
Обновление релиза программы каждые 2 месяца.

Корнева Елена
фитнес-менеджер
+7 (916) 964-84-43

ИНТЕНСИВНЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК

JET® ARENA

Body Sculpt -групповая тренировка, включающая в себя как аэробную часть, так и силовую, в которой прорабатываются все мышцы тела за одну тренировку. Особенностью тренировки является чередование интенсивных и менее интенсивных упражнений для обеспечения поочередного напряжения и расслабления мышц, что дает ощутимый эффект, без последствий перетренированности.
Во время сессии Body Sculpt выполняются упражнения с отягощением, но при этом с лёгкими весами и без отдыха.
Круговая тренировка-это эффективный способ сжигать больше калорий за меньшее время. Ускоряет метаболизм, активизируя жиросжигание. Подразумевает выполнение многосуставных упражнений, это помогает укреплять мышцы корпуса и пресса. Работа идёт по протоколу 60:30. Включает от 3 до 5 циклов упражнений, а перерыв в 1-3 минуты делается исключительно между «кругами». Подходит людям любого уровня подготовки.
GRIT – 30-минутная высокоинтенсивная тренировка (HIIT), которая улучшает сердечно-сосудистую систему, увеличивает скорость и активизирует сжигание калорий. В этой тренировке используются различные упражнения с собственным весом. Достигая высокой интенсивности, Вы быстро получите результат в виде красивого подтянутого тела.

Корнева Елена
фитнес-менеджер
+7 (916) 964-84-43

ИНТЕНСИВНЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК

Functional Body – функциональная тренировка силы, выносливости, баланса, координации. Каждое упражнение задействует несколько групп мышц, в том числе мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в правильном положении.
Достигая высокой интенсивности, Вы быстро получите результат в виде красивого подтянутого тела.
HIIT – высокоинтенсивный интервальный тренинг, микс аэробных и анаэробных нагрузок, чередование кардиоресператорных и силовых упражнений различной степени интенсивности. Суть тренинга состоит в том, чтобы запустить и раскачать метаболические процессы в организме, увеличить выносливость сердца и мышц, ускорить сжигание жиров.
Body Strong – определенная система упражнений сочетает в себе кардионагрузку и силовой тренинг. Тренировка представляет собой комплекс силовых занятий, чередующих периоды высокоинтенсивной работы на пределе возможностей с периодами отдыха, то есть работы в легком режиме. Занятия проходят как с использованием дополнительного оборудования (штанга, гантели, утяжелители, степ-платформа) так и с весом собственного тела.
Gliding (Глайдинг) - разновидность занятий фитнесом, основанная на скольжении. В тренировках используются специальные приспособления — круглые диски. Занятия позволяют эффективно снижать вес и избавляться от проблемных зон за счёт разнообразия и динамичности упражнений. Тренировки по глайдингу безударные и щадящие для суставов, так что их можно рекомендовать при восстановлении после травм.

Корнева Елена
фитнес-менеджер
+7 (916) 964-84-43

ИНТЕНСИВНЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК

Interval Training - основана на чередовании серий (повторов) упражнений с переменной (низкой, средней, высокой) интенсивностью и периодов отдыха, или восстановления (активных или пассивных). Интервальный тренинг ускоряет обмен веществ настолько, что он остается ускоренным длительное время после окончания тренировки — от нескольких часов до двух суток.
Тренировка проходит как с использованием оборудование, так и с весом собственного тела.

Body Ballet - прекрасное сочетание высокого искусства, которое предназначено для совершенства вашей фигуры, пластики, гармонии.
В основе – элементы классического танца. Обучение боди балету позволит вам идеально владеть телом, погрузиться в мир классического искусства, хореографии, волшебной музыки. Отличие от классической формы балета то, что в уроки включены элементы пилатеса, йоги и пластики.

Step Aerobics – цикличная кардио тренировочная программа, представляет собой передвижения, связки, упражнения и комплексы под музыку созданные вокруг отягощений, а также step платформ.
Высокая энергоемкость ведет к значительным затратам жировых запасов, и ведет к разгону метаболизма – обмена веществ.

Корнева Елена
фитнес-менеджер
+7 (916) 964-84-43

ИНТЕНСИВНЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК

High Heels – направление, которое сочетает в себе разные стили танца. Объединяет их один нюанс: все танцуется на каблуках. Техника направления чаще всего состоит из сочетания элементов стрип пластики, вога, джаз-фанка и некоторых других стилей. Но главное: в направлении High Heels нет никаких рамок и ограничений — это позволяет каждому танцору внести в танец что-то новое.

Girly hip-hop — это направление для тех девушек, которым близка по духу hip-hop культура, но очень не хочется становиться суровой андеграунд-барышней в широких штанах. А наоборот хочется максимально сохранить и выделить свою женственность. Можно сказать, что girly hip-hop — это пограничный стиль между такими популярными направлениями, как hip-hop и jazz-funk. Дерзкий, искрометный и сексуальный, этот стиль не может оставить равнодушным никого. Как и многие другие танцевальные стили, этот позволяет танцору высказаться в танце, показать свой внутренний мир и уникальность.

Корнева Елена
фитнес-менеджер
+7 (916) 964-84-43

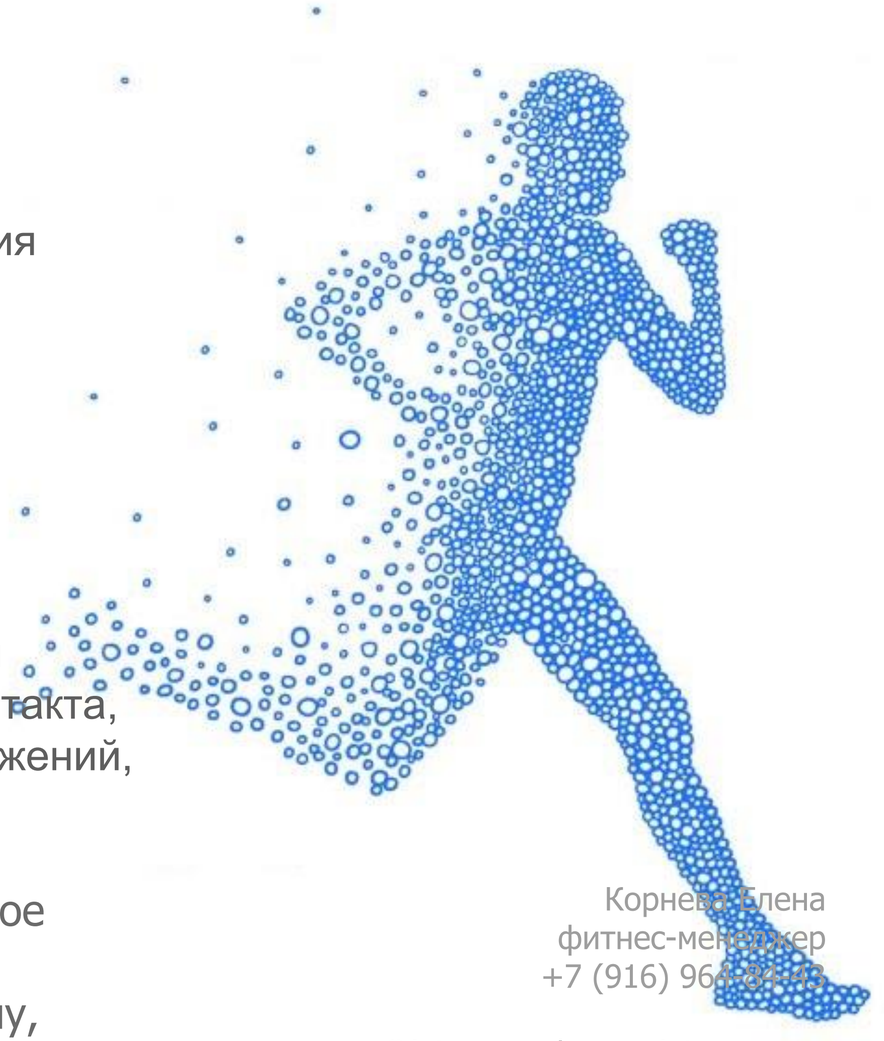
ДЕТСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

Тхэквандо – в Тхэквондо ИТФ каждый может получить то, что ему нужно: поправить здоровье, научиться самообороне, сесть на шпагат, ознакомиться с философией Тхэквондо, воспитать сильное тело и дух.
На тренировках дети будут развивать гибкость, ловкость, скорость, координацию и физическую силу. Узнаю философию восточного Единоборства, различные блоки, удары руками и ногами.

Акробатика - это лучший способ гармоничного физического развития ребёнка.
В программу занятий входят:
- акробатические элементы (кувырки, перевороты, стойки на руках);
- упражнения для развития гибкости (шпагаты, мостики);
- общая физическая подготовка;
- упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия.

Хореография – увлекательное занятие, обучающее элементарным танцевальным навыкам, направленное на развитие чувства ритма и такта, умения согласовывать движения с характером музыки, пластики движений, гибкости. Обучение основам танца.

Fire Power – тренировочная программа направленная на гармоничное развитие атлетического тела. Упражнения для каждой тренировки подбираются так, чтобы атлеты улучшали физические качества - силу, ловкость и выносливость, быстроту и скорость.

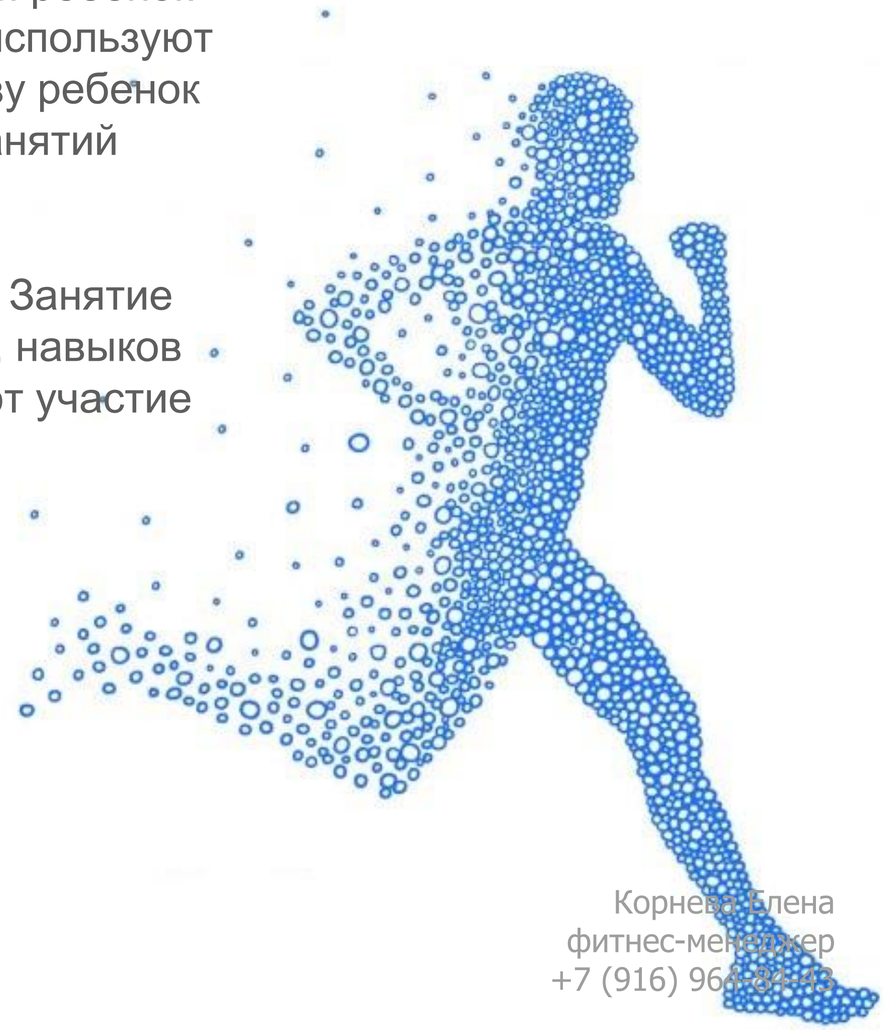


Корнева Елена
фитнес-менеджер
+7 (916) 964-84-43

ДЕТСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

Айкидо –тренировка, направлена на саморазвитие, а также выработку стойкости и формирования силы духа. В данном боевом искусстве внимание акцентируется на самозащите. Систему разработали для того, чтобы ребенок смог защититься от атаки противника. Как защиту в данном случае используют энергию человека, который нападает. Благодаря этому единоборству ребенок сможет научиться обороняться от более сильного соперника. Для занятий этим спортом не нужно иметь специальную физическую подготовку.

Художественная гимнастика - тренировка для девочек с 4-х лет. Занятие направлено на развитие пластики, гибкости, координации движений, навыков владения гимнастическими предметами. Юные гимнастки принимают участие в соревнованиях.



Корнева Елена
фитнес-менеджер
+7 (916) 964-84-43

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ ($)

Workout street –круговая интервальная тренировка, которая проводится на свежем воздухе. Данная тренировка направлена на развитие общей, силовой и аэробной выносливости, укрепление кардиореспираторной системы, улучшение мышечного тонуса тела. Достигая высокой интенсивности, Вы быстро получите результат в виде красивого подтянутого тела.

Lady's Dance (Level 1) – танцевальный класс для начинающих. Кто не был на танцевальном классе, очень хочет танцевать и не знает с чего начать. Комфортная обстановка, не быстрый темп, подробный разбор движений, несложные танцевальные комбинации, бережное погружение в атмосферу танцев.

Фитнес для беременных - упражнения направлены на укрепление позвоночника, мобилизацию грудной клетки, снятие напряжения с поясницы, работу с тазовым дном. Тренировки проходят в лёгком режиме и улучшают самочувствие будущей мамы и её малыша. Подходят для любого срока беременности. Противопоказания: Фиброз лёгких, сердечные заболевания, повышенное давление, шеечная недостаточность и наложение швов, многоплодная беременность с риском преждевременных родов, повторяющиеся кровотечения во 2 и 3 триместре, повреждение плодной оболочки.

*Предварительная запись обязательна.
Елена 8-916-964-84-43

Корнева Елена
фитнес-менеджер
+7 (916) 964-84-43

DANCE

Lady’s Dance – авторский танцевальных класс для вас.
Гибкость, изящность и элегантность слились воедино в этом формате чтобы вы насладились высокоэнергичной нагрузкой подтянули свое тело и научились или улучшили свои двигательные навыки.

ZUMBA - тренировка подразумевает под собой фитнес-вечеринку, где зажигательные латиноамериканские ритмы сочетаются с простой в исполнении и следовании за инструктором хореографией, что позволяет обеспечить эффективную тренировку всего тела.

Dance Party (6-8 лет)— Подвижная танцевальная программа для детей
и подростков. Быстро запоминающиеся движения, четкий ритм,
зажигательная музыка. Тренировка структурирована в форме игры,
что позволяет весело и нескучно выучить азы современного танца.
Этот формат способствует гармоничному развитию всех групп мышц, гибкости, мелкой и крупной моторики, формированию правильной осанки. Танцы помогут вашему ребёнку раскрепоститься, зарядиться энергией и положительными эмоциями, а также чувствовать себя уверенно среди сверстников.

High Heels- современные женские танцы, которые совмещают в себе разнообразные стили: stripdance, Latina dance, vogue и многое другое.
Тотальная свобода и самовыражение без правил и шаблонов. Такие танцы наполняют чувственностью, женственностью.
Тело становится более пластинным, гибким и подтянутым