

Расписание групповых занятий

15.04.24 -21.04.24



Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09:00							
10:00	CORE Зал 1 Андрей	BOSU Зал 1 Татьяна	CORE Зал 1 Андрей	ТАБАТА Зал 1 Татьяна	CORE Зал 1 Андрей		CORE Зал 1 Андрей
11:00	EXOS GYM Андрей *NEW*	CORE MOBILITY Зал 1 Татьяна		ABS&STRETCH Зал 1 Татьяна	DANCE MIX Зал 1 Марина		EXOS GYM Андрей *NEW*
11:00			DANCE MIX Зал 1 Марина	ЦИГУН Зал 2 Аша \$		СИЛОВОЙ КОРРЕКЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ Зал 1 Татьяна	
12:00		ЙОГА Зал 2 Наталья	STRETCHING Зал 1 Марина		STRETCHING Зал 1 Марина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал 1 Татьяна	
12:00		ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ Зал 1 Наталья \$			ЙОГА Зал 2 Наталья		
15:00					PUMP POWER (strong) Зал 1 Георгий		
16:00	PUMP POWER (strong) Зал 1 Георгий		PUMP POWER Зал 1 Георгий				
18:00	FUNCTIONAL TRAINING Зал 1 Андрей						
19:00		LADY*S STYLE Зал 1 Марина	FUNCTIONAL BODY Зал 1 Георгий	TOP STRETCHING Зал 1 Елизавета	HIGH HEELS Зал 1 Марина		
20:00		STRETCHING Зал 1 Марина		ЭСТЕТИКА ТЕЛА Зал 1 Елизавета	STRETCHING Зал 1 Марина		

Расписание детских групповых занятий

15.04.24 - 21.04.24

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
15:00						Бальные танцы 3,5-7 лет Зал 2 Алина	
16:00						Хореография (худ гимнастика 120 мин) Зал 1 Екатерина	
17:00		Бальные танцы 3,5-7 лет Зал 1 Алина					
17:00	Худ.гимнастика 3-5 лет Зал 1 Екатерина	Груп.теннис 7-10 лет Корт 1 Анастасия	Худ.гимнастика 3-5 лет Зал 1 Екатерина	Груп.теннис 7-10 лет Корт 1 Анастасия	Худ.гимнастика 3-5 лет Зал 1 Екатерина		Воздушная гимнастика 4+ Padel 1 Наталья
17:00	Худ.гимнастика Проф группа (55 мин) 5-8лет Зал 1 Екатерина		Худ.гимнастика Проф группа (55 мин) 5-8лет Зал 1 Екатерина		Худ.гимнастика Проф группа (55 мин) 5-8лет Зал 1 Юлия		
18:00		Худ.гимнастика (85) 5-8лет Padel 1 Екатерина		Худ.гимнастика (85) 5-8лет Padel 1 Екатерина			
18:00		Груп.теннис 6-9 лет Корт 2 Анастасия		Груп.теннис 6-9 лет Корт 2 Юлия		Воздушная гимнастика 4+ Padel 1 Наталья	
18:00	Худ.гимнастика Проф группа (110) 5-8лет корт 3 Екатерина	Груп.теннис 6-9 лет Корт 3 Юлия	Худ.гимнастика Проф группа (110) 5-8лет корт 3 Екатерина	Груп.теннис 6-9 лет Корт 3 Анастасия	Худ.гимнастика Проф группа (110) 5-8лет корт 3 Екатерина		
18:00	ОФП для теннисистов 6-9 лет Padel 1 Игорь		Воздушная гимнастика 4+ Padel 1 Наталья		ОФП для теннисистов 6-9 лет Зал 1 Игорь		
18:00	Груп.теннис 4-6 лет Корт 2 Настя+Рома		Груп.теннис 4-6 лет Корт 2 Ксения		Груп.теннис 4-6 лет Корт 2 Ксения+Рома		
			Padel дети (6-9 лет) Padel 3 Игорь		Padel дети (6-9 лет) Padel 3 Игорь		
19:00	Груп.теннис 6-8 лет Padel 2 Настя+Рома		Груп.теннис 6-9 лет Корт 2 Ксения+Антон		Груп.теннис 6-8 лет Padel 2 Ксения+Рома		
19:00			Padel дети (11-13 лет) Padel 3 Игорь		Padel дети (11-13 лет) Padel 3 Игорь		
19:00		Груп.теннис (проф.гр) 7-12 лет Корт 2,3 Настя и Юлия		Груп.теннис (проф.гр) 7-12 лет Корт 3,4 Настя и Юлия			
19:00		Айкидо 5-8 лет Зал 2 Сергей		Айкидо 5-8 лет Зал 2 Сергей			

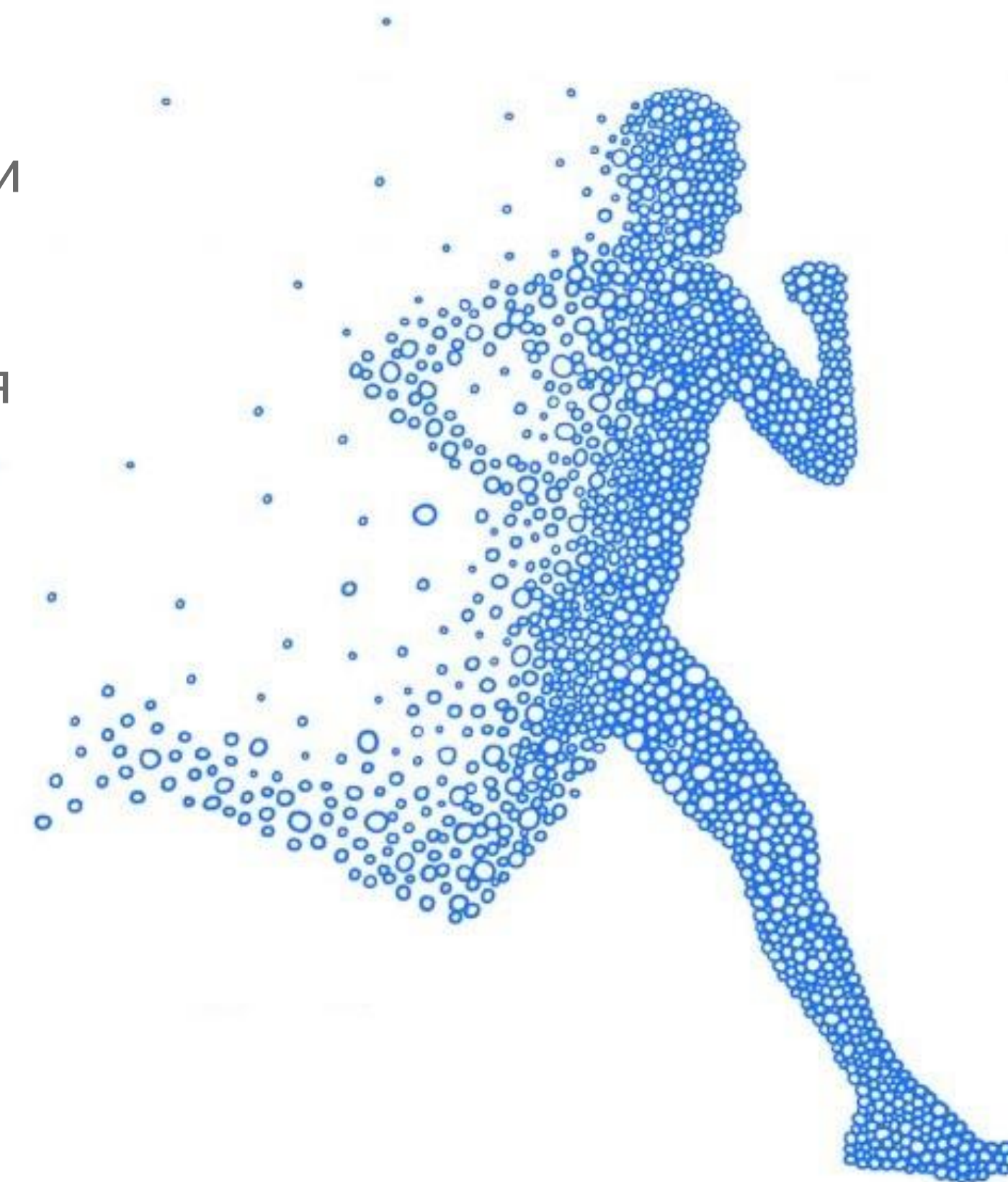
YOGA, PILATES, FLEXIBILITY

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 адаптированы 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 Пилатес 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.

Athletic Stretch — комплексная функциональная тренировка, позволяющая развивать гибкость, силу и координацию. На занятии атлетик стрейч вас ждёт интенсивный ритм движений, чередующийся с плавными упражнениями на растяжку и гибкость.



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.

Core Mobility – это функциональная тренировка с низкой интенсивностью, которая направлена на укрепление мышц кора — живота, спины, ягодиц. Специальный комплекс включает упражнения для улучшения мобильности суставов, вытяжения позвоночника, укрепления мышц кора и улучшения общего физического состояния.



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.

ТАВАТА – 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- релизная 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



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 тренировки выполняются упражнения с отягощением, но при этом с лёгкими весами и без отдыха.

Power body - Силовая тренировка на все основные мышечные группы. Занятия проводятся с использованием специальных отягощений и эспандеров. Основной упор делается на развитие силовой выносливости занимающегося и проработку рельефа тела.

GRIT – 45-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.

Upper Body — система силовых тренировок, включающих в себя упражнения для проработки мышц верхней части тела. В фокусе внимания находятся: плечевой пояс, грудные мышцы, руки, брюшной пресс. Воздействие интенсивных нагрузок, дополненных аэробными упражнениями и элементами кардио, повышает тонус мышц, увеличивает двигательную активность конечностей.

A blue dotted silhouette of a person in a running pose, positioned on the right side of the page. The dots are of varying sizes, creating a textured effect.

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

ИНТЕНСИВНЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК



Functional training – 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 кардиореспираторных 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

@jet_arena | www.jet-arena.ru

ИНТЕНСИВНЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК

CORE - идеальная тренировка мышц кора, которая обеспечит оптимальное сочетание базовых и функциональных упражнений для проработки мышц пресса, бедер, ягодичных и мышц спины.

BODYCOMBA - энергичная, высокоинтенсивная кардиотренировка, разработанная на основе единоборств: карате, кикбоксинга, таэквондо, капоэйра и муай-тай. Отличная тренировка для снятия стресса, улучшение координации, силы и выносливости.

LOWER BODY- тренировка направленная на развитие силы, рельефности и выносливости. Программа построена на упражнениях, которые укрепляют мышцы ног, бедер и ягодиц, а также задействуют мышцы кора. Тренировка адаптирована к любому уровню физической подготовки.



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

@jet_arena | www.jet-arena.ru

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 оборудования, 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 – циклическая 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

@jet_arena | www.jet-arena.ru

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

@jet_arena | www.jet-arena.ru

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.

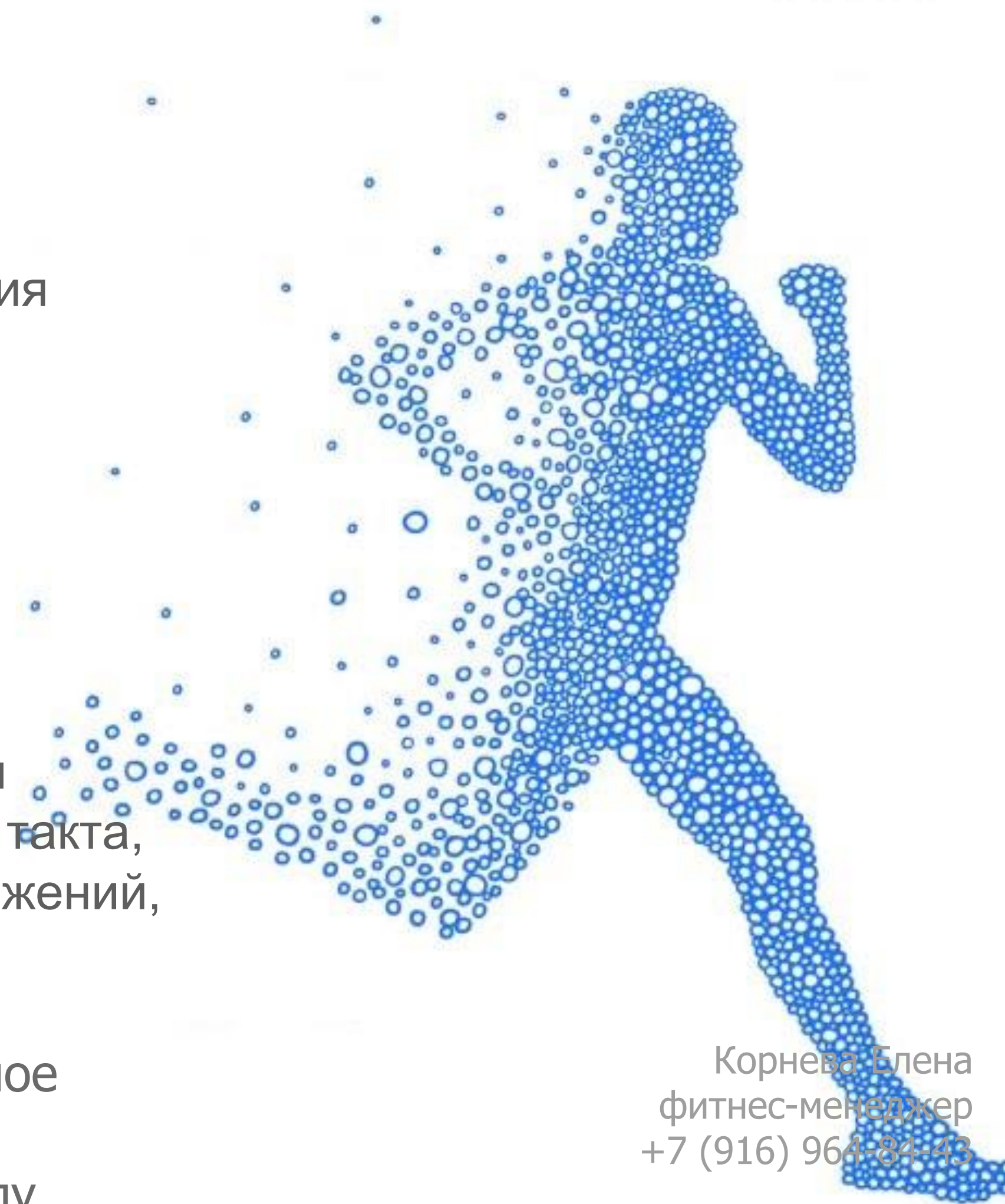
Акробатика - это лучший способ гармоничного физического развития ребёнка.

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

@jet_arena | www.jet-arena.ru

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

@jet_arena | www.jet-arena.ru

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, шейная 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

@jet_arena | www.jet-arena.ru

DANCE

Lady's Dance – авторский танцевальный 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 пластичным, гибким и подтянутым

